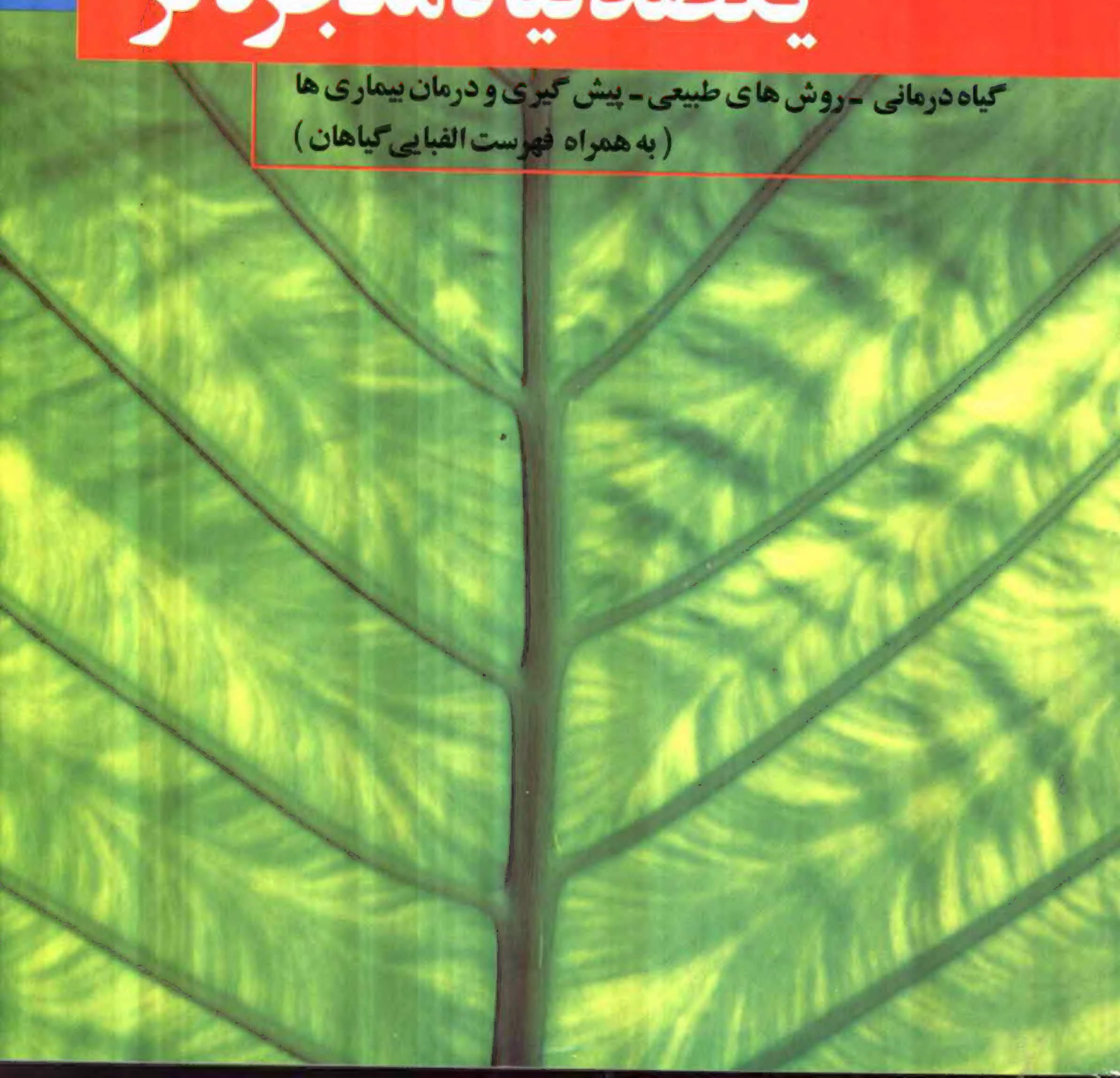
جلد سوم

دکتر سهراب خوش بین

یکصد گیاه معجزه گر

گیاه درمانی - روش های طبیعی - پیش گیری و درمان بیماری ها
(به همراه فهرست الفبایی گیاهان)



یکصد گیاه معجزه گر

(جلد سوم)

دکتر سهراب خوش‌بین



تهران ـ ۱۳۸۷

سرشناسه	: خوشبین، سهراب
عنوان و نام پدیدآور	: یکصد گیاه معجزه‌گر (به‌همراه فهرست الفبایی امراض) / سهراب خوش‌بین.
مشخصات نشر	: تهران، دنیای نو، ۱۳۸۵ ـ ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	: ۳ ج.: مصور.
شابک	: دوره 9 - 77 - 8263 - ISBN 964؛ ج. ۱: 2 - 75 - 8263 - ISBN 964 ج. ۳: 4 - 376 - 320 - 964 - 978؛ ج. ۲: 0 - 76 - 8263 - ISBN 964
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: پشت جلد به‌انگلیسی: Sohrab Khoshbin. 100 magical herbs
یادداشت	: جلد سوم توسط انتشارات فردوس در سال ۱۳۸۷ به‌چاپ رسیده است.
یادداشت	: واژه‌نامه.
موضوع	: گیاهان داروئی.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۵ ۸۳ی۹خ/RS۱٦۴
رده‌بندی دیویی	: ٦۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۵۸۴۷ ـ ۸۵م



انتشارات فردوس

خیابان دانشگاه، کوچهٔ میترا، شمارهٔ ۷ تلفن: ۶۶۴۱۸۸۳۹ ـ ۶۶۴۹۵۷۷۹

یکصد گیاه معجزه‌گر (جلد سوم)

دکتر سهراب خوش‌بین

ویرایش و نمونه خوانی: ناصر فتوگرافی

چاپ اول: تهران ـ ۱۳۸۷، ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه، چاپخانه رامین

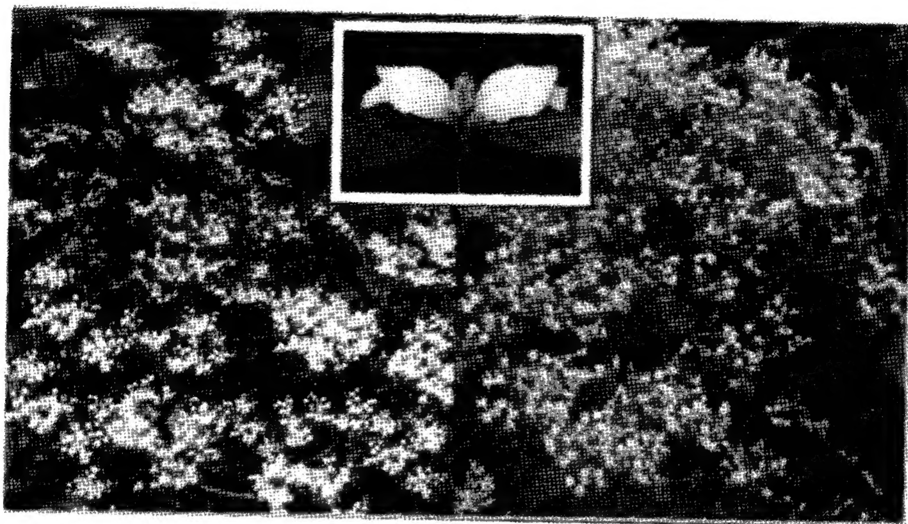
۹۷۸ ـ ۹۶۴ ـ ۳۲۰ ـ ۳۷۸ ـ ۸

مرکز پخش: انتشارات دنیای نو ۶۶۴۰۲۵۷۱

قیمت: ۵۰۰ تومان

فهرست

جلد سوم



۱

آذان‌الحمار ـ Boneset

نام علمی: Eupatorium Perfoliatum

آذان‌الحمار بومی مناطق آمریکای شمالی و کانادا می‌باشد و در حال حاضر در برخی از نواحی اروپا و آسیا نیز می‌روید.

در زمان قدیم این گیاه برای درمان سرماخوردگی و آنفلوانزای سخت به‌کار می‌رفت و مردم اعتقاد داشتند که این مرض حتی استخوان‌ها را نیز می‌شکند و نام Boneset که به‌معنی جوش دهنده استخوان‌ها است؛ به‌این گیاه اطلاق گردید.

البته پلنی Pliny دانشمند و طبیعی‌دان مشهور رومی از جوشانده ریشه این گیاه برای التیام زخم‌های سربازان و شکستگی استخوان استفاده می‌کرد به‌این صورت که ریشه گیاه را می‌جوشاند تا مانند خمیر چسبناکی می‌شد و این خمیر را روی محل شکستگی و

یا زخم می‌گذاشت که سفت شده و مانند پلاستر عمل می‌کرد.

آذان‌الحمار گیاهی است چندساله با ساقه‌ای راست که دارای تارهای زبر و برگشته و خمیده می‌باشد و بلندی آن تا ۹۰ سانتیمتر می‌رسد. برگ‌های آن متقابل و بیضی شکل است گل‌های آن به‌رنگ‌های سفید، زرد، صورتی، و بنفش بوده که در بهار ظاهر می‌شود. ریشه آن از خارج سیاه رنگ ولی داخل ریشه سفید و طعم آن کمی شیرین است.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای یوپاتورین Eupatorin، یوپافولین Eupafolin، یوپرفولی‌تین Euperfolitin، یوفولیاترین Eufoliatrin، هله‌نادین Helenadin، یوکانابینولید Eucannabinolid، یوپرفولاید Euperfolide، پلی‌ساکاراید Polysaccharide، فلاوونوئیدها Flavonoids، اینولین Inolin، روغن‌های فرار، اسیدتانیک Tonnic Acid، ترمترول Termetrol، اسید دندروواینیک Dendroinic Acid، هبرولید Heberolide، استرل‌ها Strols، پایرولی زیدین Pyrolizidine، ویتامین‌های E، C، D و بتاکاروتن می‌باشد.

اشکال طبی

به‌دلیل اینکه گیاه تازه دارای مواد سمی است بنابراین برای مصارف داخلی باید از گیاه خشک شده استفاده کرد.

دم‌کرده: مقدار صد گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به‌مدت یک شب بگذارید بماند و سپس آن را صاف کنید. البته دم‌کرده را نیز می‌توان مانند دیگر گیاهان تهیه نمود یعنی مقدار بیست گرم ریشه خشک شده گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز می‌باشد. این دم‌کرده برای التیام زخم معده مفید است.

جوشانده: مقدار صد گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت یک ربع ساعت به‌آرامی بجوشد این جوشانده مصرف خارجی دارد و برای التیام زخم‌ها، خراش‌ها و شقاق پستان استفاده می‌شود.

تنتور: مقدار مصرف تنتور ۲۵ـ۱۵ قطره مخلوط با آب، سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

آذان‌الحمار از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

۱ـ معرق و تب‌بر است مخصوصاً در موارد تب نوبه بسیار مؤثر می‌باشد.

۲ـ ملین بوده و یبوست را برطرف می‌کند.

۳ـ ناراحتی‌های دستگاه تنفسی مانند برونشیت و سرفه را رفع می‌کند.

۴ـ اسهال و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۵ـ زخم معده را درمان می‌کند.

۶ـ رماتیسم را برطرف می‌کند.

۷ـ برای رفع قانقاریا مفید است.

۸ـ قند خون را پایین می‌آورد، بنابراین برای کسانی که مرض قند دارند مفید می‌باشد.

۹ـ سرماخوردگی را رفع می‌کند.

۱۰ـ برای درمان سرطان خون مفید است.

۱۱ـ نقرس را برطرف می‌کند.

۱۲ـ در درمان آرتروز اثر مفید دارد.

۱۳ـ اختلالات عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

۱۴ـ خونریزی از لثه‌ها را رفع می‌کند.

۱۵ـ التهاب و تورم معده را درمان می‌کند.

۱۶ـ اختلالات کبدی را از بین می‌برد.

۱۷ـ اشتها را باز می‌کند.

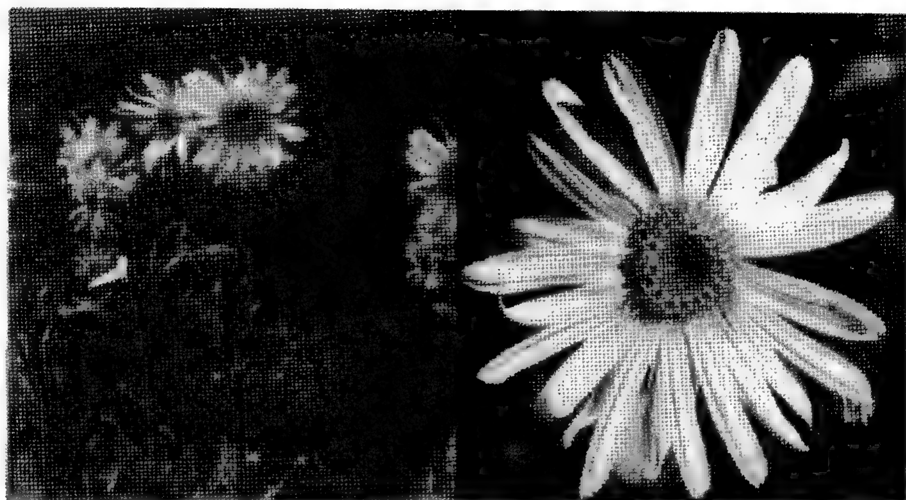
۱۸ـ ضدسرطان است و از سرطان جلوگیری می‌کند.

۱۹ـ در این گیاه ماده‌ای به‌نام آلان‌توئین Allantoine وجود دارد که رشد و نمو سلول‌ها را تسریع کرده و سلول‌های جدید تولید می‌کند و بنابراین زخم‌ها را التیام داده و به‌هم می‌آورد؛ بدین منظور باید ریشه گیاه را خرد کرده و یا از کمپرس جوشانده آن روی زخم‌ها بگذارید.

عوارض جانبی

عده‌ای از دانشمندان عقیده دارند که چون این گیاه دارای ماده‌ای به‌نام پایرولیزیدین می‌باشد مصرف داخلی آن به‌مدت طولانی ممکن است به‌کبد آسیب رسانده و تولید سرطان بنماید. البته این مسئله هنوز ثابت نشده و به‌تحقیقات بیشتری نیاز دارد ولی به‌طورکلی این گیاه باید به‌مدت محدود و به‌مقدار گفته شده و تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود و برای زنان باردار و بچه‌ها نیز مناسب نیست.

مصرف خارجی آن برای همه اشخاص بلامانع است و به‌هیچ‌وجه اثرات جانبی ندارد.



۲

آرنیکا ـ Arnica

نام علمی: Arnica Montana

آرنیکا گیاهی است علفی و چندساله که به‌طور خودرو در کوهستان‌های اروپا، آمریکا و کانادا می‌روید. از وسط ساقه آرنیکا چهار برگ به‌صورت متقابل خارج شده و تا ارتفاع ۶۰ سانتیمتر بالا می‌رود. برگ‌های آرنیکا موجدار، بیضی شکل و دارای پنج رگبرگ است. در ناحیه وسط ساقه نیز یک جفت برگ به‌وضع متقابل شبیه برگ‌های پایین ساقه وجود دارد.

گل‌های آن زرد رنگ بوده که در تابستان در انتهای ساقه ظاهر می‌شود در مرکز گل غلافی وجود دارد که از نوک آن خار کوچکی بیرون آمده است.

میوه آن فندقه، دراز و به‌رنگ تیره بوده و دارای یک دسته تار ظریف و سفید رنگ در

قسمت انتهای آن است.

ریزوم آرنیکا قرمز رنگ بوده که از آن ریشه‌های متعدد خارج می‌گردد.

طعم این گیاه تلخ و دارای بوی مخصوصی است.

گل‌های آرنیکا را پس از خشک کردن با دست مالش می‌دهند تا خارهای ریز آن جدا شود زیرا در موقع مصرف وجود این خارها باعث تهوع و استفراغ می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

گل‌ها و ریزوم آرنیکا دارای مواد زیر است:

یک ماده رنگی زردرنگ، صمغ، اسانس، آرنی‌سین Arnicine (حدود ۴٪)، اینولین Inoline، موم، تانن، آرنیس‌ترین Arnistrine، آنتوزانتین Anthoxanthine، آیزوکوئرسیتریت Isoquercitrine، آرنی‌دن‌دیول Arnidendiol و الوآرنیدن‌دیول Alloarnidendiol.

حالات دارویی

دم‌کرده: مقدار ۴ گرم گل و برگ خشک آرنیکا را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت پنج دقیقه بماند، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز می‌باشد.

جوشانده: مقدار ۳ گرم ریزوم آرنیکا را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

تنتور: مقدار صد گرم گل خشک آرنیکا را در نیم لیتر الکل طبی ۶۰ درجه ریخته و بگذارید به‌مدت ده روز بماند و هرروزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف این تنتور ۴ـ۲ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

این تنتور برای کمپرس نیز به‌کار می‌رود. بدین منظور ۲۰ گرم از آن را با ۵۰ گرم گلیسرین و ۶۰ گرم آب مخلوط کنید زیرا تنتور خالص ایجاد تحریکات پوستی می‌کند.

دم‌کرده مخلوط: مقدار چهار گرم برگ و چهار گرم گل آرنیکا را در ۷۵۰ گرم آب‌جوش ریخته و پس از پنج دقیقه آن را صاف کنید و سپس ۶۰ گرم شربت به‌لیمو به‌آن اضافه کرده و این محلول را به‌چهار قسمت تقسیم نمایید و هرقسمت را در یک نوبت

بنوشید. این دم‌کرده برای بیماری‌های ریوی و نیز ضعف اعصاب مفید است.

تنتور مخلوط: مقدار ۵۰ گرم گل آرنیکا را با ده گرم دارچین، ده گرم زنجبیل، ده گرم انیسون مخلوط کرده و به‌داخل یک لیتر الکل طبی ۵۰ درجه بریزید و بگذارید برای مدت هشت روز بماند و هرروزه آن را تکان دهید و پس از این مدت آن را صاف کنید. یک قاشق چایخوری از این محلول را در نصف فنجان شربت ساده ریخته و سه بار در روز بنوشید. این محلول برای رفع ضربه‌ها و کوفتگی‌ها بسیار مفید است. دندان درد را نیز برطرف می‌کند.

خواص طبی

آرنیکا از نظر طب قدیم ایران سرد و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ اعصاب را تقویت می‌کند.

۲ـ ایجاد تعرق می‌کند.

۳ـ برای برطرف کردن عوارض ناشی از شوک بهترین دارو می‌باشد.

۴ـ ضربه‌خوردگی و خون مردگی را رفع می‌کند.

۵ـ تصلب شرایین را برطرف می‌سازد.

۶ـ داروی مؤثری برای سیاه‌سرفه است.

۷ـ زخم‌ها و جراحات را به‌سرعت التیام می‌دهد. در جنگ جهانی دوم با این گیاه توانستند جان هزاران سرباز زخمی را نجات دهند.

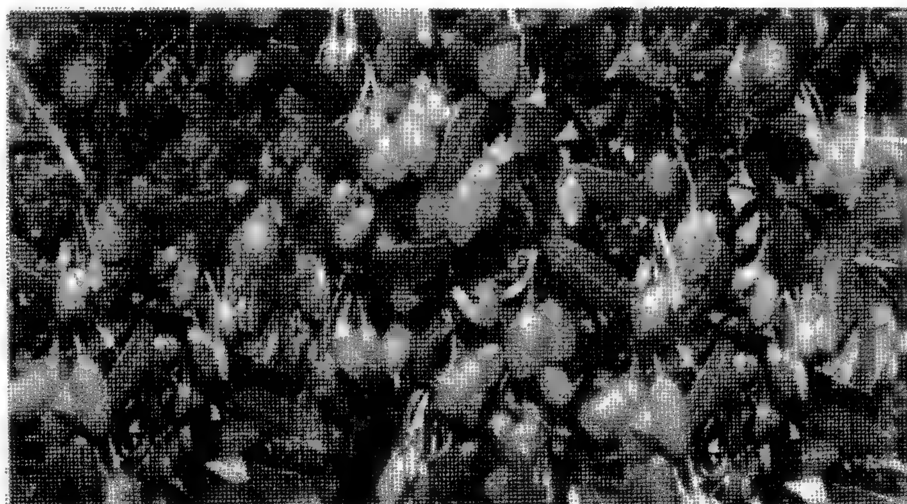
۸ـ لرزش دست را رفع می‌کند.

۹ـ دردهای عضلانی و مفصلی را درمان می‌کند.

۱۰ـ تورم را از بین می‌برد.

عوارض جانبی

آرنیکا گیاهی است سمی و باید به‌مقدار گفته شده مصرف شود. البته بیشتر به‌عنوان کمپرس و برای استعمال خارجی استفاده می‌گردد. مصرف بیش از حد آن باعث سرگیجه، تهوع، خونریزی و سردرد می‌گردد. بهترین روش استفاده از این دارو به‌صورت هومیوپتی می‌باشد که اثر سمی ندارد.



۳

آسه ـ Lycium

نام علمی: Lycium Barbarum

آسه که به‌نام «پیل زهره» و «دیو خار» نیز معروف می‌باشد گیاهی است که از چند هزار سال پیش در آسیا به‌کار می‌رفته است. این گیاه از خانواده سیب‌زمینی Solanaceae می‌باشد. فلفل، گوجه فرنگی و بادمجان نیز در این دسته قرار دارند.

آسه بومی شرق آسیا، ایران و افغانستان است. نام چینی این گیاه Gouqizi (گوکی‌زی) می‌باشد و در کتابی که در صد سال قبل از میلاد مسیح در چین نوشته شده خواص درمانی آن ذکر شده است.

آسه درختچه‌ای است وحشی و خاردار که در آب و هوای مستعد تا ۵ متر بالا می‌رود. برگ‌های آن بیضوی، دراز، نوک‌تیز و دارای دمبرگ است. گل‌های آن به‌رنگ

بنفش روشن و پاپک‌دار که جام گل آن به‌طور ۸-۱۰ سانتیمتر است. میوه آن گوشتی، بیضوی به‌رنگ قرمز یا نارنجی سیر و مانند زرشک ولی کمی بزرگتر از آن می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

میوه آسه بسیار مغذی بوده و دارای بیتین Betain، ویتامین‌های A، B1، B2، C، کلسیم، بتاکاروتین Bera-Carothene، زی‌زانتین Zeaxantin، اسید فی‌سالئین Physalein، اسید لینولئین Linolein، جرمانیوم Germanium، فسفر، آهن، بتا سیتوسترول Beta-Sitosterol و سه کوئی ترپنوئید Sequi Terpenoil می‌باشد.

در برگ‌های این گیاه نوعی آلکالوئید به‌نام تروپئین Tropein وجود دارد که باعث باز شدن مردمک چشم می‌شود. دیگر مواد موجود در برگ آسه عبارتند از کولین Choline، تانن، مواد قندی و مقدار کمی اسید سیانیدریک.

اشکال دارویی

مردم چین و آسیای شرقی از میوه این گیاه می‌خورند. به‌عنوان مصرف طبی می‌توان ده گرم از آن را سه بار در روز قبل از غذا استفاده کرد.

دم‌کرده: یک قاشق چایخوری میوه و یا برگ این گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به‌مدت ده دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز می‌باشد.

تنتور: مقدار صد گرم میوه خشک آسه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای دو هفته بماند و هر روزه آن را به‌هم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۴۰-۱۵ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.

جوشانده: تعداد پانزده عدد میوه آسه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

آسه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ میوه خوبی برای تمیز کردن کبد و جلوگیری از جمع شدن چربی در کبد است. بهترین نسخه برای این منظور و تصفیه خون به‌شرح زیر می‌باشد:

یک قاشق سوپخوری تخم گیاه خار مریم Milk Thistle را ابتدا پودر کرده و در یک لیوان آب خیس کنید و بگذارید یک شب بماند و صبح حدود یک سوم لیوان از میوه آسه را همراه با این خیسانده و آب آن در مخلوط‌کن برقی ریخته تا کاملاً با هم مخلوط شود. برای خوش‌طعم کردن آن کمی آبلیمو و یا آب آناناس به‌آن اضافه کنید و هرروز صبح ناشتا آن را بخورید تا آنکه کبد شما کاملاً تمیز شود.

۲ـ ادرارآور است.

۳ـ بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

۴ـ یبوست را برطرف می‌کند.

۵ـ ضدتشنج است.

۶ـ سرفه را برطرف کرده و اخلاط را از ریه خارج می‌سازد.

۷ـ سیاه‌سرفه را رفع می‌کند.

۸ـ یکی از بهترین گیاهان برای تقویت نیروی جنسی است.

۹ـ برای درمان سوریاسیس و اگزما مفید است.

۱۰ـ باعث افزایش گلبول‌های قرمز خون می‌شود.

۱۱ـ از تصلب شرایین جلوگیری می‌کند.

۱۲ـ به‌علت داشتن پلی‌ساکارید Poly Sacharide. سیستم مصونیت بدن را تقویت می‌کند.

۱۳ـ کلیه و ریه را تقویت می‌کند.

۱۴ـ انسان را جوان نگاه می‌دارد و پیری را به‌تعویق می‌اندازد؛ زیرا غده هیپوفیز را تحریک کرده و باعث ترشح هورمون رشد می‌شود.

۱۵ـ در تحقیقاتی که برروی افراد مسن انجام گرفت و برای سه هفته به‌گروهی از این افراد میوه آسه داده شد نتیجه بسیار جالب توجهی به‌دست آمد؛ بدین صورت که مقدار T-Cell سه برابر و گلبول سفید دو برابر گردید، ضمناً دید چشم و فعالیت جنسی بهتر شد.

۱۶ـ قند خون را پایین می‌آورد.

۱۷ـ باعث بالا رفتن پلاکت‌های خون می‌شود.

۱۸ـ اشخاصی که کمبود اسید معده دارند و غذایشان به‌خوبی هضم نمی‌شود برای مداوا باید هرروز ده گرم از میوه آسه را قبل از هرغذا بخورند.

۱۹ـ در مرغداری‌های بعضی از کشورهای آسیای شرقی به‌مرغ‌ها هرروز میوه آسه می‌دهند زیرا رشد آنها سریعتر شده و تخم بیشتری می‌گذارند.

۲۰ـ رگ‌ها را باز می‌کند بنابراین فشار خون را پایین می‌آورد.

۲۱ـ آرامش‌بخش است و اعصاب را آرام می‌کند.

۲۲ـ در تحقیقاتی که در دانشگاه بی‌ژینگ Beijing روی این گیاه انجام گرفت نشان داد که میوه آسه در مداوای بیماری‌های Aids و سرطان مؤثر است.

۲۳ـ افسردگی را از بین می‌برد.

۲۴ـ در برطرف کردن نازایی زنان تأثیر مهمی دارد.

۲۵ـ برای جلوگیری از چاقی و کم کردن وزن، سی گرم از این میوه را در نیم لیتر آب دم کنید و یک فنجان قبل از هرغذا بنوشید.

۲۶ـ دل به‌هم خوردگی زنان باردار را برطرف می‌کند.

۲۷ـ حافظه را تقویت می‌کند.

۲۸ـ تولید اسپرم را افزایش می‌دهد.

۲۹ـ ورم‌های داخلی بدن را برطرف می‌کند.

۳۰ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۳۱ـ زخم‌های مجاری ادرار را التیام می‌دهد.

۳۲ـ برای برطرف کردن اسهال مزمن و زخم روده‌ها، با دم‌کرده برگ و ریشه آسه تنقیه کنید.

۳۳ـ خنک کننده بدن است و التهاب و تشنگی را رفع می‌کند.

۳۴ـ برای درمان بواسیر مفید است.

۳۵ـ آنتی‌اکسیدانی قوی است زیرا دارای بالاترین مقدار بتاکاروتین در میوه‌ها می‌باشد.

۳۶ـ چشم را تقویت کرده و قدرت دید را افزایش می‌دهد.

عوارض جانبی

آسه گیاهی است کاملاً بی‌خطر و می‌توان آن را هرروز بدون هیچ عارضه‌ای مصرف کرد. فقط چون سرد و خشک است سردمزاجان نباید در خوردن آن افراط کنند. تحقیقات نشان داده که حتی تزریق زیر جلدی به‌مقدار ۴/۲ میلی‌گرم برای هرکیلو وزن بدن هیچگونه عارضه‌ای تولید نمی‌کند.

۲۵ ▣ آنژلیک

۱۶ـ سردرد را برطرف می‌کند.
۱۷ـ آب آوردگی بدن را از بین می‌برد.
۱۸ـ سرگیجه را برطرف می‌کند.
۱۹ـ برای معالجه رماتیسم و آرتروز قسمت‌های دردناک را با روغن آنژلیک ماساژ دهید.

مضرات آنژلیک

آنژلیک گیاهی بسیار مفید است، ولی چون دارای قند می‌باشد؛ کسانی که مبتلا به بیماری قند هستند نباید از آن استفاده کنند.



۴

آلوی آفریقایی ـ African Prune

نام علمی: Pygeum Africanum

آلوی آفریقایی درختی است همیشه سبز که به‌صورت وحشی در ارتفاعات نواحی جنوبی و مرکزی آفریقا مانند کامرون، ماداگاسکار و حبشه می‌روید. ارتفاع این درخت به‌سی متر می‌رسد. برگ‌های آن ساده، بیضوی، نوک‌تیز با کناره ناصاف و کنگره‌دار به‌طول حدود ده سانتیمتر و عرض چهار سانتیمتر است.

گل‌های آن کوچک، به‌رنگ سفید و به‌صورت خوشه‌ای در قاعده ساقه‌های کوچک ظاهر می‌شود که بسیار خوشبو است. تنه درخت به‌رنگ قرمز قهوه‌ای بوده که کم‌کم تیره می‌شود و بویی نظیر بوی بادام تلخ دارد.

پوست ساقه این درخت که به‌صورت نوارهایی از آن جدا می‌شود؛ استفاده طبی

دارد.

ترکیبات شیمیایی

پوست این درخت دارای مواد زیر می‌باشد:

۱ـ بتا سیتوسترول Beta Sitosterol که ضدتورم بوده و از تولید پروستاگلاندین Prostaglandin جلوگیری می‌کند.

۲ـ فرولیک استرز Ferulic Esters که جذب و متابولسیم کلسترول را پایین آورده و نیز مقدار هورمون پرولکتین Prolactin را کاهش می‌دهد. پرولکتین باعث جذب تستوسترون Testostrone در پروستات می‌شود.

۳ـ پنتاسایکلیک ترپینز Pantacyclic Terpenes که تورم را از بین می‌برد.

اشکال دارویی

عصاره: برای درست کردن این عصاره، قطعات پوست درخت را به‌صورت پودر درآورده و تحت تأثیر کلرور اتیلین که یک حلال شیمیایی است قرار می‌دهند. سپس آن را در دستگاه‌های مخصوصی ریخته تا ماده مؤثر آن استخراج شود و بعد آن را صاف کرده و تبخیر می‌کنند.

از عصاره مذکور نوعی دارو به‌نام تادمن Tadman تولید می‌شود که در اروپا برای از بین بردن تورم پروستات مصرف می‌شود.

جوشانده: مقدار یک قاشق مرباخوری پوست خرد شده ساقه درخت را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی برای مدت یک ربع ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است.

کپسول: معمولاً کپسول‌های استاندارد شده پنجاه و صد میلی‌گرمی به‌بازار عرضه می‌شود. کپسول آن باید شامل ۱۴٪ تری‌ترپنز باشد.

خواص طبی

پوست درخت آلوی آفریقایی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ یکی از بهترین داروها برای برطرف کردن بیماری‌های غده پروستات مخصوصاً تورم آن می‌باشد.

۲ـ تکرر ادرار را درمان می‌کند.

۳ـ سوزش ادرار را رفع می‌کند.

۴ـ اگر شخصی قطره قطره ادرار می‌کند برای درمان باید از این دارو استفاده کند.

۵ـ حبس‌البول را برطرف می‌کند.

۶ـ خارج شدن ادرار بدون اراده با استفاده از آن برطرف می‌شود.

۷ـ تحقیقات جدید نشان داده که این دارو در درمان سرطان پروستات مؤثر است.

۸ـ در اشخاص مسن معمولاً مقداری ادرار بعد از دفع مثانه باقی می‌ماند. این دارو به‌شخص کمک می‌کند که بتواند مثانه خود را کاملاً تخلیه کند.

۹ـ بیماری‌های مثانه را برطرف می‌کند.

۱۰ـ در تقویت قوای جنسی مؤثر است.

عوارض جانبی

استفاده زیاد از این دارو ممکن است باعث اسهال، سرگیجه، یبوست و درد معده شود. در صورت بروز این عوارض مصرف آن باید قطع گردد.





آنژلیک ـ Angelica

نام علمی: Archangelica Officialis

آنژلیک بومی نواحی مرکزی و شمالی اروپا و شبه‌جزیره اسکاندیناوی بوده و در این کشورها به‌عنوان سبزی خوراکی مصرف می‌شود.

یکی از پزشکان مشهور انگلیسی به‌نام پارکینسون که در قرن هفدهم می‌زیسته از نظر طبی آن را مهمترین گیاه درمانی دانسته است.

آنژلیک در قدیم برای تمیز کردن خون و درمان بیماری‌های عفونی و ضدسم به‌کار می‌رفته و نیز از آن برای محافظت از چشم‌زخم استفاده می‌کرده‌اند و ریشه آن را (ریشه روح‌القدس) نامیده‌اند.

آنژلیک گیاهی است علفی، دوساله و معطر با ساقه‌ای شیاردار و استوانه‌ای به‌رنگ

سبز مایل به‌قرمز که تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. برگ‌های آن پهن، بزرگ با بریدگی‌های زیاد و گل‌های آن به‌رنگ سبز مایل به‌زرد یا سفید به‌صورت چتر در اواسط تابستان در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

این گیاه به‌علت خواص زیادی که دارد در اغلب نقاط دنیا کشت می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

ریشه آنژلیک دارای حدود یک درصد اسانس روغنی، اسید والریک Valeric Acid، اسید آنژلیک Anjelic Acid، قند، یک ماده تلخ، یک رزین به‌نام آنژلی‌سین Angelicin (که تحریک کننده پوست و ریه است) و تربان ژلین Terbangelene می‌باشد.

روغن دانه آنژلیک حاوی متیل اتیل استیک اسید Methel Ethyl Acetic Acid و هایدروکسی میریستیک اسید Hydroxy Myristic Acid است.

آنژلیک همچنین دارای ۹ نوع کومارین می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده ریشه: ۲۰ گرم ریشه خشک آنژلیک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

تنتور: مقدار صد گرم ریشه خشک شده آنژلیک را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به‌مدت دو هفته خیس بخورد و هرروز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۲۰ـ۱۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

کپسول: مقدار مصرف آن یک کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی سه بار در روز است. کپسول آنژلیک را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food خریداری کرد.

گرد آنژلیک: ریشه خشک آنژلیک را آسیاب کرده تا به‌صورت پودر درآید. مقدار مصرف آن ۵ـ۲ گرم در روز است.

نسخه برای بیماری‌های ریوی و برونشیت:

مقدار ۵۰ گرم ریشه خشک آنژلیک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید

به‌آرامی به‌مدت سه ساعت بجوشد سپس آن را صاف کرده و چند قاشق عسل به‌آن اضافه کنید. مقدار مصرف آن دو قاشق سوپخوری ۵ـ۴ بار در روز است.

نسخه برای معالجه بیماری تیفوس:

مقدار ۲۰۰ گرم ریشه آنژلیک را همراه با پنج قاشق سوپخوری عسل و آب دو لیمو ترش در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت نیم ساعت دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

آنژلیک از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ گردش خون را تنظیم کرده و بدن را گرم می‌کند بنابراین بهترین دارو برای زمستان است.

۲ـ داروی مؤثری برای بیماری‌های ریوی، سرماخوردگی و ذات‌الریه و آنفلوانزا است.

۳ـ نرم‌کننده سینه و عرق‌آور است.

۴ـ ناراحتی‌های عادات ماهیانه را برطرف کرده و آن را تنظیم می‌کند.

۵ـ سوءهاضمه را برطرف می‌کند.

۶ـ اشتهاآور است.

۷ـ اسپاسم‌های معده و روده را برطرف می‌سازد.

۸ـ درمان کننده زخم معده است بدین منظور یک لیوان دم‌کرده آن را نیم ساعت قبل از هرغذا بنوشید.

۹ـ گاز معده را برطرف می‌کند.

۱۰ـ میوه آنژلیک سرفه را برطرف کرده و خلط سینه را خارج می‌سازد.

۱۱ـ در معالجه رماتیسم اثر مفید دارد.

۱۲ـ امراض کلیه و مثانه را معالجه می‌کند.

۱۳ـ برای زیاد کردن طول عمر، ریشه آنژلیک را در دهان گذاشته و بخورید.

۱۴ـ ضدتشنج است.

۱۵ـ تقویت کننده عمومی بدن می‌باشد.

۱۶ـ سردرد را برطرف می‌کند.

۱۷ـ آب آوردگی بدن را از بین می‌برد.

۱۸ـ سرگیجه را برطرف می‌کند.

۱۹ـ برای معالجه رماتیسم و آرتروز قسمت‌های دردناک را با روغن آنژلیک ماساژ دهید.

مضرات آنژلیک

آنژلیک گیاهی بسیار مفید است، ولی چون دارای قند می‌باشد؛ کسانی که مبتلا به بیماری قند هستند نباید از آن استفاده کنند.



۶

آنغوزه ـ Asafoetida

نام علمی: Ferula Assafoetida

آنغوزه شیرابه سفیدرنگی است که از تیغ زدن و بریدن ریشه یا پایین ساقه گیاه انگدان یا انجدان به‌دست می‌آید. این گیاه در زمین‌های ماسه‌ای خشک، بایر و گرم می‌روید و بومی ایران و افغانستان می‌باشد.

انگدان گیاهی است چندساله با ساقه‌ای توخالی و خشن که بلندی آن به‌دو متر می‌رسد. ریشه آن راست، ضخیم و گوشتی است. برگ‌های آن بدون دمبرگ، دندانه‌دار و بزرگ به‌طول تقریبی نیم متر می‌باشد. گل‌های آنغوزه زردرنگ و گل‌آذین است. میوه آن دو فندقه‌ای، بیضی شکل و با سطحی صاف می‌باشد.

برای به‌دست آوردن آنغوزه، معمولاً در اوایل بهار اطراف ساقه گیاه را گود کرده و

بالای ریشه را به‌خوبی پاک و تمیز نموده و شستشو می‌دهند و سپس با برگ پر کرده و روی آن خاک می‌ریزند. بعد از تقریباً چهل روز از بهار گذشته ساقه را از حد ریشه قطع می‌کنند، شیره سفید رنگی از آن خارج می‌شود که کم‌کم در مجاورت هوا غلیظ شده و خشک می‌شود. البته بعداً ریشه را به‌دفعات از قسمت‌های پایین‌تر قطع کرده و شیره آن را جمع‌آوری می‌کنند. آنغوزه دارای طعمی گس و تلخ و بویی بسیار متعفن و تند می‌باشد.

آنغوزه به‌دو صورت در بازار عرضه می‌شود:

۱ـ نوع تمیز و بدون خار و خاشاک که به‌آن آنغوزه اشکی می‌گویند و بسیار مرغوب است. رنگ آن زرد مایل به‌قرمز بوده و به‌اندازه نخود و درشت‌تر از آن می‌باشد.

۲ـ نوع مخلوط شده با خار و خاشاک و شن که به‌نام آنغوزه توده‌ای معروف است. رنگ آن قرمز قهوه‌ای و خاکستری قهوه‌ای می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

آنغوزه حدوداً دارای ۶٪ رزین، ۲۰٪ صمغ، ۵٪ اسانس (که بیشتر آن ترکیبات سولفوره است)، اسید فرولیک Ferulic Acid، آزارزینوتانل Asaresinotannol، آزولین Azulene، موسیلاژ، باسورین Bassorine و وانیلین Vaniline است.

اشکال طبی آنغوزه

پودر آنغوزه: آنغوزه را خشک کرده و سپس در آسیاب برقی بریزید تا به‌صورت پودر درآید.

شیر آنغوزه: مقدار ۳ گرم پودر آنغوزه را با نصف لیوان آب مخلوط کنید تا مثل شیر شود این شیر برای برطرف کردن تشنج و هیستری بسیار مفید است.

تنتور آنغوزه: ۱۰۰ گرم پودر آنغوزه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و برای مدت دو هفته بگذارید بماند و هرروزه آن را به‌هم بزنید و تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۱۰ قطره سه بار در روز است.

قرص آنغوزه: پودر آنغوزه را با عصاره کاهو مخلوط کرده و به‌صورت قرص

درمی‌آورند مقدار مصرف آن یک قرص ۰/۲ گرمی سه بار در روز است.

دم‌کرده انجدان: یک قاشق چایخوری از برگ و ریشه این گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت یک ربع ساعت بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است. این دم‌کرده برای برطرف کردن دردهای عادات ماهیانه و تقویت قلب مفید است.

دم‌کرده ریشه انجدان: یک قاشق سوپخوری از ریشه خردشده انجدان را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و برای مدت یک ربع ساعت بگذارید دم بکشد. این دم‌کرده برای تصفیه خون و رفع مسمومیت حاصله از الکل و سیگار بسیار مفید است. مقدار مصرف آن سه فنجان سه بار در روز می‌باشد.

جوشانده: سه قاشق سوپخوری ریشه انجدان را در سه لیتر آب سرد به‌مدت یک ساعت خیس کنید و سپس آن را برای مدت ده دقیقه بگذارید بجوشد و بعد آن را صاف کرده و در وان حمام بریزید و به‌آن آب گرم اضافه کرده و در آن استراحت کنید. این حمام برای رفع بیماری‌های پوستی مفید است.

روغن آنغوزه: مقداری پودر آنغوزه را در روغن زیتون ریخته و بگذارید به‌آرامی برای نیم ساعت بجوشد.

خواص طبی

آنغوزه از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ کرم معده و روده را از بین می‌برد.

۲ـ عادت ماهانه را تنظیم می‌کند.

۳ـ برطرف کننده آسم و تنگی نفس می‌باشد.

۴ـ یبوست را برطرف می‌کند.

۵ـ ضدتشنج است.

۶ـ بیماری‌های عصبی را تسکین می‌دهد.

۷ـ آنغوزه را به‌غذای اسب‌ها اضافه می‌کنند تا آنها را رام و اهلی سازند.

۸ـ برای برطرف کردن صرع در کودکان مفید است.

۹ـ در صورتی که روی دندان کرم خورده گذاشته شود درد دندان را برطرف می‌کند.

۱۰ـ برای برطرف کردن اختلال حرکتی اندام‌های بدن، این قسمت‌ها و همچنین ستون فقرات را با تنتور آنغوزه ماساژ دهید.

۱۱ـ اگر اعضای مختلف بدن ضعیف شده از آنغوزه استفاده کنید.

۱۲ـ برای برطرف کردن زنگ زدن گوش، مقداری از آنغوزه را با روغن زیتون جوشانده و سپس چند قطره از آن را درگوش بریزید.

۱۳ـ ادرارآور است.

۱۴ـ برای تقویت نیروی جنسی روغن آن را در محل آلت تناسلی بمالید.

۱۵ـ ضماد آن را اگر برسر بگذارید از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

۱۶ـ برای برطرف کردن میگرن در روز سه فنجان از جوشانده ریشه انجدان را میل کنید.

۱۷ـ برای رفع دردهای رماتیسمی هرروز از جوشانده ریشه انجدان بنوشید.

۱۸ـ نفخ و گاز شکم را برطرف می‌کند. بدین منظور ده قطره از تنتور ریشه انجدان را در آب ریخته و بعد از غذا بنوشید.

مضرات آنغوزه

آنغوزه چون گرم است استفاده زیاد از آن برای کبد مضر بوده و بهتر است آن را با انیسون، زرشک و یا انار خورد.

زنان باردار و شیرده نباید آن را مصرف کنند. ضمناً استفاده درازمدت از آن ممکن است باعث سرگیجه و تهوع شود که در این صورت مصرف آن را باید فوراً قطع کرد.





۷

اسفند ـ Syrian rue

نام علمی: Peganum Harmala

اسفند گیاهی است علفی و چندساله که تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر بالا می‌رود. این گیاه به‌حالت خودرو در شمال آفریقا، نواحی مدیترانه و غرب آسیا مخصوصاً سوریه، ترکیه و ایران (در اراضی بایر حاشیه کویر، تهران، قم، اصفهان، قزوین و اطراف کرج) به‌طور خودرو می‌روید.

در ایران اسفند را می‌سوزانند تا از چشم بد در امان باشند. در ترکیه گیاه اسفند را جلوی خانه‌ها آویزان می‌کنند تا از چشم‌زخم جلوگیری شود.

ترکیبات شیمیایی

دانه اسفند دارای الکالوئیدهای مختلف به‌نام‌های هارمین Harmine، هارمالین Harmaline، هارمالول Harmalol، پگانین Peganine و کوینازولین Quinazoline می‌باشد.

هارمالین از نظر طبی تحریک کننده و تقویت کننده سیستم عصبی بوده و ماده‌ای سمی و مخدر است.

اشکال طبی

اسفند را می‌توان به‌صورت پودر، دانه و جوشانده مصرف نمود.

خواص طبی

اسفند از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۲ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۳ـ ترشح شیر را زیاد می‌کند.

۴ـ درد معده را از بین می‌برد.

۵ـ اسهال و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۶ـ در قدیم برای سقط جنین به‌کار می‌رفت.

۷ـ تب‌بر است.

۸ـ کرم‌های روده و معده، مخصوصاً کرم کدو را از بین می‌برد.

۹ـ جوشانده برگ اسفند برای برطرف کردن رماتیسم مفید است.

۱۰ـ اخلاط ریه را خشک می‌کند.

۱۱ـ ادرارآور است.

۱۲ـ اسفند برای برطرف کردن بیماری‌های عصبی نظیر جنون، صرع و فلج مفید است.

۱۳ـ درد سیاتیک را برطرف می‌کند.

۱۴ـ برای درمان یرقان به‌کار می‌رود.

۱۵ـ بدن را گرم و برای سردمزاجان بسیار مفید است.

۱۶ـ برای رفع سردرد مزمن و صرع مقدار ۶ لیتر آب انگور را با ۱۸۰ گرم اسفند مخلوط کرده و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا آب آن تبخیر شده و دو لیتر (۱/۳) آن باقی بماند سپس آن را صاف کرده و در بطری بریزید و در یخچال بگذارید. برای مدت یک ماه هرروزه یک قاشق سوپخوری صبح و عصر بنوشید تا بیماری شما مرتفع شود. حتی این نوشابه برای زنانی که می‌خواهند باردار شوند بسیار مفید است و باید به‌مدت سه روز متوالی هرروز ۲ بار یک قاشق سوپخوری از آن بنوشند.

۱۷ـ برای رفع درد سیاتیک می‌توان یک قاشق چایخوری کوچک پودر اسفند را مرتب به‌مدت دو هفته خورد.

۱۸ـ برای تمیز کردن بدن، اسفند را در آب خیس کرده و به‌مدت چند روز یک قاشق چایخوری از آن بخورید.

۱۹ـ برای برطرف کردن تنگی نفس مؤثر است.

۲۰ـ کمپرس جوشانده اسفند برای تقویت اعضاء بدن مفید است.

۲۱ـ یک قاشق سوپخوری اسفند را با یک لیوان روغن زیتون مخلوط کرده و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. اگر چند روز متوالی چند قطره از این روغن را در گوش بچکانید سنگینی و صدا در گوش را از بین می‌برد.

۲۲ـ خواب‌آور است.

۲۳ـ در قدیم برای سیاه کردن موی سر مصرف می‌شد.

۲۴ـ دانه اسفند را بکوبید و با وازلین مخلوط کرده و برای برطرف کردن بواسیر روی مقعد بگذارید آن را از بین می‌برد.

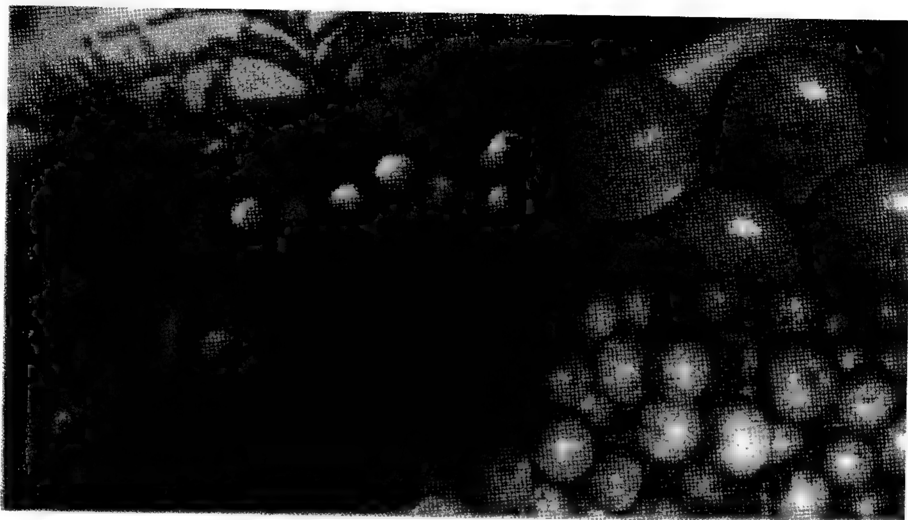
۲۵ـ برای تقویت مو و برطرف کردن ریزش آن، سر را با روغن اسفند ماساژ دهید.

۲۶ـ جوشانده ریشه اسفند شپش را می‌کشد.

مضرات اسفند

اسفند سمی بوده و نباید بیش از ۱۰ گرم در روز مصرف شود ضمناً چون گرم و خشک است برای گرم مزاجان مضر بوده و اینگونه اشخاص باید آن را با میوه‌های ترش و یا سکنجبین بخورند.

خوردن زیاد آن باعث استفراغ و تولید اوهام می‌شود.





املج ـ Amla

نام علمی: Emblica Officinalis

املج که به‌فارسی آمله نیز نامیده می‌شود درختچه کوچکی است با تنه خمیده و پرشاخ و برگ که بومی هندوستان و مناطق گرم و حاره جنوب شرقی آسیا مانند سیلان، مالایا و چین می‌باشد.

برگ‌های آن شامل برگچه‌های ریز و عاری از دمبرگ به‌طول ده سانتیمتر و عرض سه سانتیمتر می‌باشد. گل‌های آن مجتمع و به‌رنگ زرد خاکستری است که در محور شاخه ظاهر می‌شود. میوه آن دارای طعمی ترش، تلخ و گس و اندازه آن کمی از گردو کوچکتر بوده که دارای پوستی نازک و گوشتدار می‌باشد. نوع مرغوب میوه که سنگین و زردرنگ است به‌صورت تازه مصرف می‌شود. البته در هندوستان برای اینکه طعم گس و تلخ آن

از بین برود آن را به‌مدت سه روز در شیر تازه گاو می‌اندازند و سپس شسته و خشک می‌کنند. این نوع املج را املج پرورده می‌نامند.

ساقه این درختچه دارای پوستی خاکستری رنگ است که تکه تکه از آن جدا می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

میوه املج بالاترین حد ویتامین C را در بین میوه‌ها و سبزیجات دارد و باید گفت که دارای ۲۰ برابر ویتامین C در لیمو ترش است.

دیگر مواد موجود در آن به‌شرح زیر است:

اسید گالیک Galic Acid، اسید الاجیک Ellagic Acid، گلوکز، اسید فایلم بلیک Phylemblic Acid، چربی، اسید موسیک، فایلم بلین Phyllemblin.

باید متذکر شد که تانن موجود در املج از اکسیده شدن ویتامین C در آن جلوگیری می‌کند روی این اصل میوه املج داروی مؤثری برای رفع کمبود این ویتامین می‌باشد. ماده فایلم بلین موجود در املج خاصیت آدرنالین دارد.

اشکال طبی

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم پوست تنه درخت را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به‌دو سوم تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار درروز است.

دانه: دانه را به‌صورت پودر درآورید، مقدار مصرف آن ۱۰ گرم در روز است.

خواص طبی

املج از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ یبوست را برطرف می‌کند.

۲ـ جوشانده ریشه این درخت تصفیه کننده خون می‌باشد.

۳ـ تب‌بر است برای این منظور از دم‌کرده برگ آن استفاده کنید.

۴ـ دل به‌هم خوردگی و حالت استفراغ را رفع می‌کند.

۵ـ دانه گیاه معالج آسم می‌باشد.

۶ـ تقویت کننده عمومی بدن است.

۷ـ حافظه را تقویت می‌کند.

۸ـ خونریزی را بند می‌آورد.

۹ـ اسهال و دیسانتری را معالجه می‌کند. برای این منظور از دم‌کرده برگ گیاه مخلوط با تخم شنبلیله استفاده کنید.

۱۰ـ برای رفع یرقان مفید است.

۱۱ـ برای معالجه اسهال خونی، املج را با آب لیموترش مخلوط کرده و به بیمار بدهید.

۱۲ـ عصاره میوه تازه آن برای رفع التهاب چشم به‌کار می‌رود.

۱۳ـ نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۱۴ـ خونریزی بواسیر را برطرف می‌سازد.

۱۵ـ قلب را تقویت می‌کند.

۱۶ـ کسانی که آب دهانشان زیاد است و در خواب روی بالش می‌ریزد؛ برای معالجه باید از این گیاه استفاده کنند.

۱۷ـ مالیخولیا را درمان می‌کند.

۱۸ـ عصاره میوه آن برای معالجه کولیت روده به‌کار می‌رود.

۱۹ـ کمر درد را برطرف می‌کند.

۲۰ـ سرفه را تسکین می‌دهد.

۲۱ـ سوءهاضمه را رفع می‌کند.

۲۲ـ برای برطرف کردن سرگیجه و سردرد ناشی از تب زیاد، میوه املج را له کرده و روی سر بگذارید.

۲۳ـ از دانه‌های آن برای رفع برونشیت استفاده کنید.

۲۴ـ افراد سالخورده که ضعیف هستند برای تقویت خود می‌توانند میوه املج را با ریشه شیرین‌بیان مخلوط کرده و بخورند.

۲۵ـ برای رفع کرم معده و روده مفید است.

عوارض جانبی

املج از نظر طب قدیم ایران سرد می‌باشد بنابراین افراد سردمزاج باید آن را با مخلوط دارچین، عسل و یا مصطکی بخورند. ضمناً کسانی که طحال آنها ضعیف است بهتر است آن را همراه با عسل و سنبل‌الطیب مصرف کنند.



۹

انجبار - Bistort

نام علمی: Polygonum Bistorta

در زبان یونانی Bis (دوبار) و Toerta، پیچیده معنی می‌دهد و چون ریشه انجبار دو بار به‌دور خود می‌پیچید آن را Bistorta می‌نامند.

این گیاه بومی نواحی مرطوب، مناطق باتلاقی و نقاط کوهستانی آمریکا، آسیا و اروپا است. در ایران نیز در کوهستان‌های الوند و سهند آذربایجان می‌روید.

ساقه آن راست، خط‌دار وتا ارتفاع ۷۰ سانتیمتر بالا می‌رود. برگ‌های آن متناوب با کناره موجدار می‌باشد که سطح فوقانی آن سبز شفاف ولی سطح تحتانی برگ سبز مایل به‌سفید است. برگ‌های پایین ساقه پررنگ، نوک‌تیز و دارای دمبرگ دراز است ولی برگ‌های انتهای ساقه کوچکتر و بدون دمبرگ می‌باشد و از ساقه مستقیماً منشعب

شده‌اند.

گل‌های آن به‌شکل سنبله استوانه‌ای به‌رنگ گلی در انتهای ساقه در اوایل تابستان ظاهر می‌شود و زنبور عسل را به‌خود جذب می‌کند. ساقه آن ضخیم و پیچیده است که قسمت پوسته خارجی آن سیاه رنگ ولی قسمت داخل آن به‌رنگ قرمز می‌باشد که از اطراف آن ریزوم‌های فراوانی بیرون می‌آیند که مصرف طبی دارند. ریزوم‌ها چون دارای تانن فراوان می‌باشند برای رنگرزی چرم به‌کار می‌روند.

ترکیبات شیمیایی

ریزوم انجبار حدود ۲۰٪ تانن، ۳۰٪ آمیدون، ۱۰٪ مواد آلبومینوئیدی، قندهای مختلف، اسید گالیک Galic Acid، اکسی متیل آنتراکینون Oxymethyl Antra Quinon و یک ماده رنگی به‌نام قرمز انجبار است. ریزوم این گیاه را به‌صورت قطعات ۳-۸ سانتیمتری بریده و به‌فروش می‌رسانند.

اشکال طبی

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم ریزوم خشک این گیاه را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان چهار بار در فاصله بین غذاها است.

خیس کرده: مقدار ۶۰ گرم ریزوم خشک گیاه را در یک لیتر آب نیم‌گرم به‌مدت یک ساعت خیس کنید و سپس آن را صاف نمایید از مزایای خیس کردن این است که آمیدون موجود در آب رسوب نمی‌کند در حالیکه در جوشانده آن این ماده ته‌نشین می‌شود.

شراب انجبار: مقدار ۱۵۰ گرم ریزوم خرد شده انجبار را در ۲۵۰ گرم الکل طبی ۴۵ درجه ریخته و بگذارید به‌مدت یک شبانه‌روز خیس بخورد بعد روی آن مقداری شراب قرمز بریزید تا حجم آن به‌یک لیتر برسد و بگذارید برای مدت چهار روز بماند سپس آن را صاف کنید. این شراب برای بیماران مسلول بسیار مفید است. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز قبل از غذا است.

تنتور انجبار: مقدار ۱۰۰ گرم ریزوم خرد شده انجبار را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به‌مدت دو هفته بماند بعد از این مدت آن را صاف کنید و در

بطری دربست نگهدای کنید. مقدار مصرف آن ۲۵ـ۲۰ قطره مخلوط با آب، سه بار در روز است.

گرد: ریشه خشک گیاه را در آسیاب برقی ریخته و به‌صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۱۰ـ۲ گرم مخلوط با عسل در روز می‌باشد.

*** نسخه برای رفع اسهال بچه‌ها:**

۳۰ گرم ریشه انجبار، ۸ گرم میخک، ۸ گرم گل ختمی را در ۶۰۰ گرم آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به‌نیم لیتر برسد؛ سپس این جوشانده را برروی ۸ گرم پودر آنژلیکا و ۸ گرم پودر زنجبیل ریخته و مدت ۱۰ دقیقه دیگر بگذارید بجوشد و بعد آن را سرد کرده و صاف کنید؛ سپس مقداری شکر یا قند به‌آن اضافه کرده و دوباره بجوشانید تا به‌صورت شربت درآید. مقدار مصرف برای بچه‌ها یک قاشق مرباخوری سه بار در روز می‌باشد.

*** نسخه برای رفع بواسیر:**

۱۵ گرم ریشه انجبار را با ۱۵ گرم گل ختمی مخلوط کرده و کمی شربت قند به‌آن اضافه کنید تا به‌صورت خمیر درآید و آن را در شیشه‌ای بریزید. مقدار مصرف آن یک چهارم قاشق مرباخوری سه بار در روز است. در صورت یبوست کمی پودر ریواس خشک شده به‌آن اضافه کنید.

خواص طبی

انجبار از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ یکی از قابض‌ترین گیاهان می‌باشد. بنابراین برای رفع خونریزی‌های داخلی و خارجی مانند خون دماغ، بواسیر، معده و ریه بسیار مؤثر است.

۲ـ تب را پایین می‌آورد.

۳ـ اسهال ساده و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

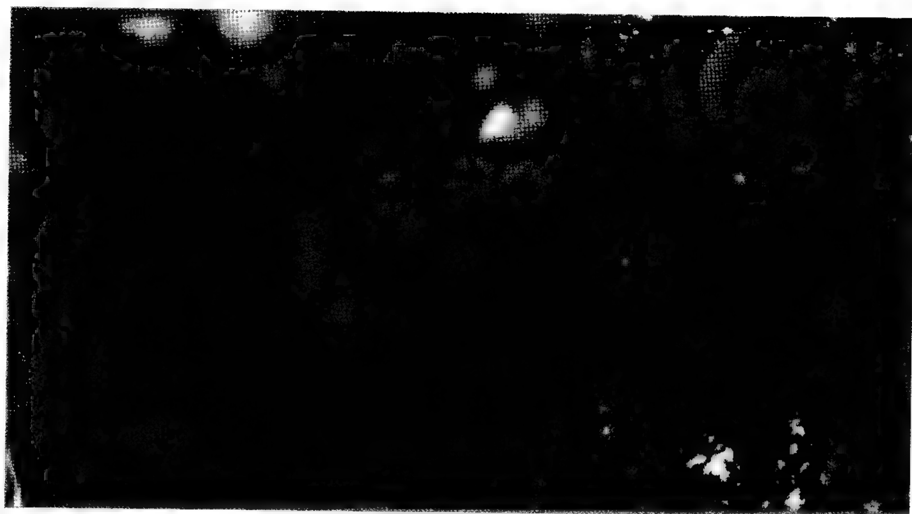
۴ـ تقویت کننده دستگاه هاضمه است.

۵ـ تب نوبه و مالاریا را برطرف می‌کند.

۶ـ خونریزی از دستگاه ادراری را بند می‌آورد.
۷ـ اشتها را باز می‌کند.
۸ـ خون را تمیز کرده و حرارت را دفع می‌کند.
۹ـ گرد برگ انجبار کرم را از بین می‌برد.
۱۰ـ ترشحات زنانه را برطرف می‌سازد.
۱۱ـ ورم مجرای ادرار را درمان می‌کند.
۱۲ـ در درمان بی‌اختیاری ادرار مؤثر است.
۱۳ـ از سقط جنین جلوگیری می‌کند.
۱۴ـ شراب انجبار برای درمان مسلولین بسیار مؤثر است.
۱۵ـ برای رفع زخم مخاط دهان و لثه‌ها، گلودرد، آنژین و ورم لوزه‌ها، جوشانده ریشه انجبار را غرغره کنید.
۱۶ـ برای برطرف کردن اسهال می‌توان از جوشانده انجبار به‌صورت تنقیه استفاده کرد.
۱۷ـ برای مداوای زخم‌ها از کمپرس جوشانده آن استفاده کنید.

عوارض جانبی

انجبار گیاهی بی‌خطر است و استفاده مداوم آن نیز عوارضی ایجاد نمی‌کند فقط اشخاص سردمزاج در صورت استفاده باید آن را با زنجبیل بخورند تا متعادل شوند.



۱۰

اوجن ـ Jambolan

نام علمی: Syzygium Cumini

اوجن درختی است همیشه سبز که بومی نواحی هند، برمه و سیلان می‌باشد. همچنین در مناطق گرم آسیا و چین می‌روید. در جنوب ایران نیز وجود دارد.

رشد این درخت بسیار سریع بوده و ارتفاع آن در دو سال اول به ۳/۵ متر و در چهل سالگی به‌بالاترین حد خود که چهل متر است می‌رسد. البته در آب و هوای مناسب مانند هندوستان رشد زیادی دارد ولی در فلوریدا بیشتر از ۱۵ متر بالا نمی‌رود. قطر تنه آن ۹۰ سانتیمتر است. برگ‌های آن متقابل، پهن، کشیده و بیضی شکل به‌طول ۲۵ـ۵ سانتیمتر و عرض ۱۰ـ۲/۵ سانتیمتر می‌باشد. برگ‌ها ابتدا صورتی رنگ و پس از رسیدن سبز رنگ می‌شوند.

میوه آن به‌صورت مجتمع، گرد و یا بیضی که در ابتدا سبز بوده ولی هنگامی که می‌رسد؛ مسی رنگ و سیاه می‌شود. پوست میوه نازک و درخشان است. داخل آن بنفش و یا سفید رنگ می‌باشد. میوه آن آبدار، معطر، خوشمزه، کمی گس و اسیدی است و در داخل آن یک هسته قهوه‌ای یا سیاه رنگ به‌طول ۴ سانتیمتر وجود دارد. بعضی از میوه‌ها بدون هسته و بعضی از آنها دارای ۵ تا ۴ هسته می‌باشند.

این درخت در سال ۱۹۲۰ به‌کالیفرنیا و فلوریدا برده شد و از آن تاریخ در این ایالات کشت می‌شود. برای اینکه طعم گس میوه از بین برود آن را برای مدت یک ساعت در آب نمک خیس می‌کنند و سپس آب آن را می‌گیرند که مانند آب انگور می‌باشد.

از میوه اوجن مربا نیز درست می‌کنند. در هندوستان آب این میوه را در بطری به‌فروش می‌رسانند.

ترکیبات شیمیایی

هسته اوجن دارای اسانس، اسید الاجیک Ellagic Acid، جامبورین Jamborine، تانن، آنتی‌ملین Antimelline، جامبولول Jambolol، اولئین Oleine، لینولئین Linoleine، پال میتین Palmitin، استئارین Stearine، فایتوسترین Phytosterin، الکل میریسیل Myricil Alcohol، الکالوئیدی به‌نام جامبوسین Jambocine، گلوکوسایدی به‌نام جامبولین Jambolin می‌باشد. همچنین در آن آنتی‌بیوتیکی وجود دارد که برضد استافیلوکوک عمل می‌کند.

مقدار مواد موجود در صد گرم میوه اوجن به‌شرح زیر است:

آب	۸۴ گرم
پروتئین	۰/۶ گرم
چربی	۰/۲ گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۴ گرم
کلسیم	۱۲ میلی‌گرم
منیزیم	۳۵ میلی‌گرم
فسفر	۱۶ میلی‌گرم
آهن	۱/۵ میلی‌گرم
سدیم	۲۶ میلی‌گرم

پتاسیم .... ۵۵ میلی‌گرم
مس.............................. ۰/۲۳ میلی‌گرم
گوگرد .... ۱۳ میلی‌گرم
کلر.............................. ۸ میلی‌گرم
ویتامین A......................... ۸۰ واحد
ویتامین B۱ .... ۰/۰۲ میلی‌گرم
ویتامین B۲ .... ۰/۰۱ میلی‌گرم
ویتامین B۳ .... ۰/۲ میلی‌گرم
ویتامین C......................... ۱۵ میلی‌گرم
فولیک اسید........................ ۳ میلی‌گرم
کولین............................ ۷ میلی‌گرم

در ۱۰۰ گرم برگ درخت اوجن مواد زیر موجود است:

پروتئین .... ۹/۱ گرم
چربی .... ۴/۳ گرم
الیاف............................. ۱۷ گرم
کلسیم .... ۱/۳ میلی‌گرم
فسفر.............................. ۰/۱۹ میلی‌گرم

از اسانس اوجن در عطرسازی و ساخت صابون استفاده می‌شود.

اشکال طبی

گرد هسته: هسته خشک اوجن را در آسیاب برقی ریخته و به‌صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۱/۵ـ۱ گرم در روز می‌باشد.

دم‌کرده: مقدار ۳۰ گرم برگ خشک و یا میوه اوجن را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هرغذا است.

جوشانده: مقدار ۴۰ گرم پوست خشک درخت اوجن را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی برای مدت ۲۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف

آن یک فنجان قبل از هرغذا است.

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک شده و یا هسته اوجن را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته خیس بخورد و هرروزه آن را به‌هم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگاهداری کنید.

مقدار مصرف آن ۲۵ـ۲۰ قطره مخلوط با آب، سه بار در روز است.

عصاره آبی: مقدار مصرف آن ۱۵ گرم مخلوط با یک لیوان آب نیم‌گرم یک ساعت قبل از صبحانه و یک ساعت قبل از خواب می‌باشد.

خواص طبی

اوجن از نظر طب قدیم ایران سرد و تر بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ قند خون را پایین می‌آورد، بنابراین داروی مؤثری برای بیماری قند است.

۲ـ دم‌کرده پوست درخت اوجن برای شستشوی زخم‌ها به‌کار می‌رود.

۳ـ اسهال خونی و اسهال ساده را برطرف می‌کند.

۴ـ برای تنظیم عادت ماهیانه از جوشانده پوست درخت استفاده کنید.

۵ـ میوه اوجن ضد گاز معده و روده است.

۶ـ مربای اوجن برای رفع اسهال و اسهال خونی مفید است.

۷ـ ادرارآور است.

۸ـ آب میوه و دم‌کرده آن تورم طحال را برطرف می‌کند.

۹ـ احتباس ادراری را رفع می‌کند.

۱۰ـ برای رفع گلودرد، با آب میوه و یا دم‌کرده آن غرغره کنید.

۱۱ـ معده و روده را تقویت می‌کند.

۱۲ـ عصاره هسته اوجن فشار خون را حدود ۳۴٪ پایین می‌آورد چون دارای اسید الاجیک Elagic Acid می‌باشد.

۱۳ـ از پوست درخت اوجن برای رنگ کردن چرم استفاده می‌کنند.

۱۴ـ برای التیام بیماری‌های پوستی پماد برگ درخت را روی پوست بگذارید.

۱۵ـ برگ درخت اوجن دارای آنتی‌بیوتیک طبیعی است.

۱۶ـ تب را پایین می‌آورد.

۱۷ـ ضدتورم است.

۱۸ـ برای تقویت معده، آب میوه اوجن را با سرکه مخلوط کرده و هرروز ناشتا بنوشید.

عوارض جانبی

اوجن گیاه بی‌خطری است ولی اگر با داروهای زیر خورده شود ممکن است عوارضی تولید کند.

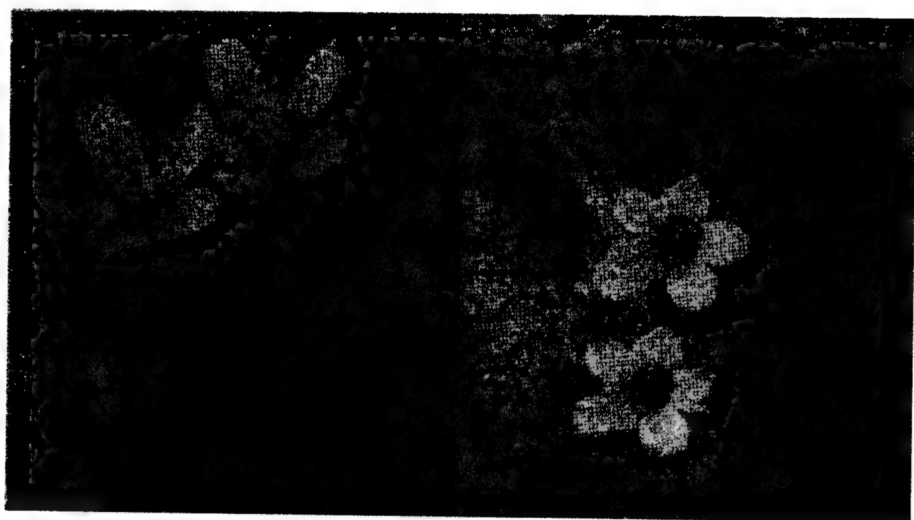
ـ باربی تورات‌ها Barbiturates

ـ داروهای ضد سرماخوردگی و ضدآلرژی

ـ آرام‌کننده‌ها

ـ داروهای ضد درد

ضمناً زنان باردار و شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند.



۱۱

باکوپا ـ Bacopa

نام علمی: Bacopa Monniera

باکوپا بومی مناطق گرم و مرطوب هند و سیلان است و هم‌اکنون در بیشتر نقاط حاره زمین پرورش می‌یابد. در جنوب ایران نیز وجود دارد.

باکوپا گیاهی است خزنده و علفی و چندساله که دارای ساقه‌ای خزنده و گوشدار می‌باشد. برگ‌های آن دراز، بیضوی با سه رگبرگ که دارای لکه‌های کوچک سیاه‌رنگ و بدون دمبرگ است. گل‌های آن به‌رنگ آبی یا سفید به‌حالت تک در کنار برگ‌ها ظاهر می‌شود. میوه‌اش پوشینه، بیضوی به‌طول تقریبی نیم سانتیمتر که دانه‌های ریزی به‌رنگ روشن در آن جا دارد.

ریشه، ساقه و برگ‌های این گیاه استفاده طبی دارند.

ترکیبات شیمیایی

باکوپا دارای آلکالوئید، ساپونین Saponin، استرول Strols و باکوساید Bacoside (ماده مؤثره گیاه) می‌باشد.

اشکال دارویی

دم‌کرده: مقدار سی گرم برگ خشک گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ده دقیقه بماند، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار چهل گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به‌دوسوم تقلیل یابد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است.

کپسول: این گیاه به‌صورت کپسول‌های صد میلی‌گرمی عرضه می‌شود. مقدار مصرف یک کپسول سه بار در روز است.

خواص طبی

باکوپا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ دل‌شوره و نگرانی را برطرف می‌کند.

۲ـ مغز و حافظه را تقویت می‌کند.

۳ـ اخلاط را از سینه خارج می‌کند.

۴ـ در درمان بیماری صرع اثر مفید دارد.

۵ـ ملین است.

۶ـ تقویت‌کننده اعصاب است.

۷ـ بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

۸ـ یکی از آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی است.

۹ـ برای درمان اختلالات روحی به‌کار می‌رود.

۱۰ـ ماهیچه‌های قلب و دستگاه تنفس را تقویت می‌کند.

۱۱ـ سرگیجه را برطرف می‌کند.

۱۲ـ قدرت تمرکز را بالا می‌برد، بنابراین گیاه مفیدی برای بچه‌های بازیگوش است.

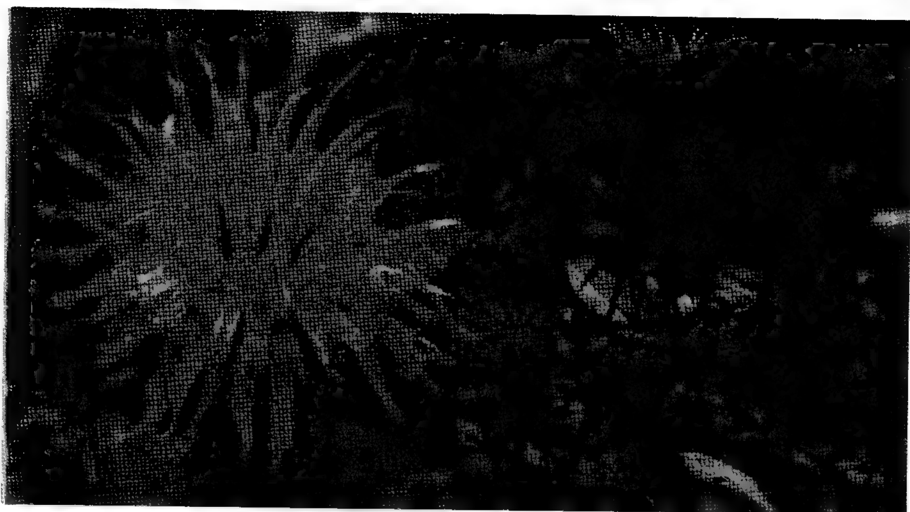
۱۳ـ افسردگی را برطرف می‌کند.

۱۴ـ خستگی را از بین می‌برد.

۱۵ـ در درمان زخم‌های دیرعلاج و تومورها اثر مفید دارد.

عوارض جانبی

این گیاه اثرات جانبی ندارد فقط در بعضی از اشخاص فشار خون را بالا می‌برد. بنابراین کسانی که فشار خون بالا دارند باید آن را با احتیاط مصرف نمایند.



۱۲

برگاموت ـ Bergamot

نام علمی: Monarda Didyma

برگاموت را کریستوف کلمب از جزایر آنتیل و قناری به‌اسپانیا و سپس از آنجا به‌شهری در اسپانیا به‌نام برگا Berga برد و روی همین اصل برگاموت لقب گرفت. البته عده‌ای عقیده دارند که نام آن از شهری در ایتالیا به‌نام برگامو Bergamo گرفته شده است.

هم‌اکنون برگاموت در ساحل عاج آفریقا و در آمریکای شمالی به‌مقدار زیاد کشت می‌شود.

برگاموت درخت کوچکی است به‌ارتفاع تقریبی ۴ متر که بسیار شبیه درخت نارنج می‌باشد. برگ‌های آن بیضی شکل، دارای دمبرگی بالدار و گل‌های آن سفید یا صورتی است که بوی پرتقال می‌دهد و زنبور عسل را به‌خود جذب می‌کند.

میوه آن شبیه نارنج و پرتقال ولی کوچکتر از آنها است که ابتدا سبز بوده و پس از رسیدن زردرنگ می‌شود.

از پوست میوه برگاموت اسانسی گرفته می‌شود که بسیار خوشبو است. این اسانس رنگ زرد متمایل به‌سبز دارد که پس از انبار کردن به‌رنگ قهوه‌ای زیتونی درمی‌آید.

برگاموت در آب و هوایی که دارای زمستان‌های خشک است به‌خوبی رشد می‌کند.

ترکیبات شیمیایی

در پوست برگاموت استات لینالیل Linalyl Acetate، لیمونن Limonen (حدود ۵۰٪)، لینالول Linalool (حدود ۴۰٪) و ترپی‌نی‌ئول Terpineol وجود دارد.

اشکال طبی

برگ‌های سبز و جوان آن معمولاً در سالاد مصرف می‌شود.

دم‌کرده: مقدار یک قاشق چایخوری برگ‌های خشک و یا ۶ برگ تازه این گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و برای مدت ده دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان بعد از هرغذا است. این دم‌کرده آرام کننده اعصاب بوده و باعث هضم غذا می‌شود.

اسانس: این اسانس که از فشار دادن پوست میوه به‌دست می‌آید در عطرسازی مصرف می‌شود. می‌توان آن را از فروشگاه‌های Health food خریداری کرد.

این اسانس را به‌چایی Earlgray اضافه می‌کنند.

خواص طبی

برگاموت از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ تقویت کننده معده و دستگاه هاضمه می‌باشد.

۲ـ هضم غذا را تسریع کرده و از ترش شدن غذا جلوگیری می‌کند.

۳ـ کرم معده و روده را از بین می‌برد.

۴ـ ضدعفونی کننده و میکرب‌کش است.

۵ـ از قرن شانزدهم در ایتالیا برای پایین آوردن تب و معالجه بیماری مالاریا به‌کار می‌رود.

۶ـ از روغن آن برای از بین بردن عفونت‌های ادراری و مخصوصاً عفونت مهبل استفاده می‌شود برای این منظور چند قطره روغن آن را در نیم لیتر آب ریخته و به‌عنوان دوش از آن استفاده کنید.

۷ـ افسردگی را برطرف کرده و حالت آرامش و خوشحالی به‌انسان می‌دهد.

۸ـ یکی از بهترین گیاهان برای برطرف کردن بیماری‌های پوستی نظیر اگزما، تب‌خال، گزیدگی حشرات و سوریاسیس می‌باشد. چند قطره روغن آن را با روغن بادام مخلوط کرده و روی قسمت‌های مبتلا شده بمالید.

۹ـ برای برطرف کردن جوش صورت دو قطره اسانس برگاموت با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و هرروز صورت خود را با آن ماساژ دهید.

۱۰ـ در مداوای برونشیت، ورم لوزه و سل موثر است.

۱۱ـ برای برطرف کردن گلو درد و ورم لوزه با دم‌کرده آن غرغره کنید.

۱۲ـ در کرم‌های پوست از روغن آن استفاده می‌شود.

۱۳ـ برای ضدعفونی کردن هوا در بیمارستان‌ها و منازل در هنگام بروز بیماری‌های عفونی و اپیدمی کمی از روغن آن را در آب ریخته و بگذارید بجوشد تا بخار آن فضا را پر کرده و تمیز کند.

۱۴ـ برای درمان کسانی که خیلی زود عصبانی می‌شوند مفید است.

۱۵ـ کبد و طحال را تمیز و تقویت می‌کند.

۱۶ـ عفونت‌های روده‌ای را از بین می‌برد.

۱۷ـ برای برطرف کردن بیماری‌ها و عفونت‌های ریوی، روغن آن را در آب ریخته و بخور دهید.

۱۸ـ استافیلوکوک را از بین می‌برد.

۱۹ـ ادرارآور است.

۲۰ـ برای برطرف کردن بوی بد مواد شیمیایی به‌کار می‌رود.

۲۱ـ سرماخوردگی را مداوا می‌کند.

۲۲ـ دل به‌هم خوردگی را از بین می‌برد.

۲۳ـ دردها و ناراحتی‌های عادت ماهیانه را از بین می‌برد.

۲۴ـ اشتها را باز می‌کند.

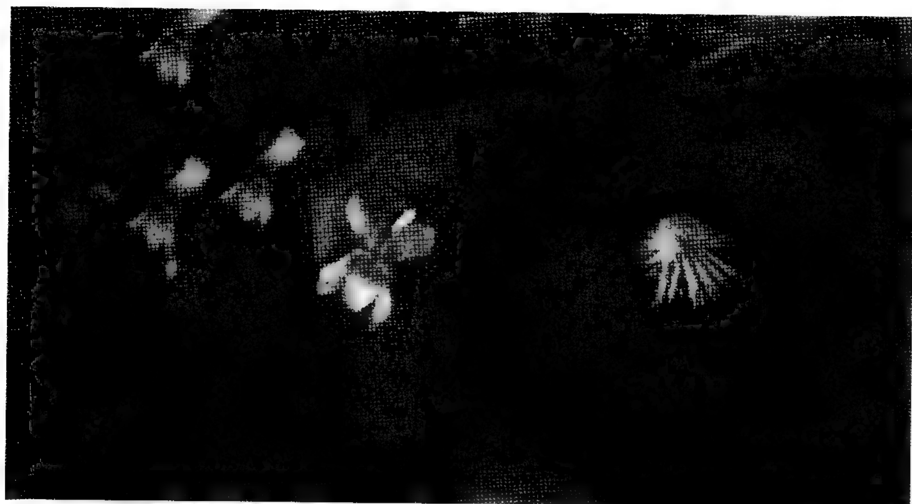
۲۵- سرفه را برطرف می‌سازد.

۲۶- میوه برگاموت نیروی جنسی را تحریک می‌کند.

۲۷- برای رفع دل‌درد نوزادان، چند قطره روغن آن را با روغن بادام مخلوط کرده و شکم را با آن ماساژ دهید.

عوارض جانبی

استفاده از اسانس و کرم‌هایی که دارای برگاموت هستند در بعضی از اشخاص باعث حساسیت پوست در مقابل آفتاب می‌شود اینگونه از اشخاص در صورت استفاده از آن باید سعی کنند که در مقابل تابش مستقیم آفتاب قرار نگیرند.



۱۳

بنفشه معطر ـ Sweet Violet

نام علمی: Violet Odorata

بنفشه گیاهی است وحشی و چندساله که در مناطق مرطوب و زیر سایه درختان می‌روید. این گیاه در اکثر نقاط دنیا وجود دارد.

بنفشه از قدیم‌الایام مورد شناسایی مردم بوده و از آن برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده می‌کرده‌اند.

گل‌های آن زیبا، معطر و به‌رنگ بنفش بوده که در اوایل بهار ظاهر می‌شود. ریشه آن دونده و بسیار بدبو است. برگ‌های آن که از ناحیه یقه ساقه خارج می‌شوند به‌شکل قلب بوده و دارای دمبرگی دراز است.

ترکیبات شیمیایی

بنفشه دارای موسیلاژ، اسید سالی‌سیلیک Salicylic Acid، وایولین Violine و اسانسی معطر و خوشبو است.

برگ بنفشه دارای مقدار کمی آنتوسایانین Anthocyanine می‌باشد.

اشکال طبی بنفشه

جوشانده: ۵۰ گرم از گل خشک شده بنفشه را با یک لیتر آب‌جوش مخلوط کرده و برای مدت ۳ دقیقه بگذارید به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

روغن بنفشه: مقدار ۱۵۰ گرم از گل خشک شده بنفشه را در یک لیتر روغن زیتون یا روغن کنجد ریخته و جلوی آفتاب بگذارید؛ پس از چند روز آن را صاف کرده و دوباره به‌همان مقدار، گل بنفشه به‌آن اضافه کنید و بعد از چند روز آن را صاف کرده و این عمل را چند بار ادامه دهید تاروغن کاملاً از عطر و رنگ بنفشه اشباع شود. البته روغن را نیز می‌توانید از فروشگاه‌های Health Food خریداری کنید.

دم‌کرده: پنج گرم گل بنفشه خشک شده را در نیم لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

شربت بنفشه: ۱۰۰ گرم گل بنفشه را همراه با ۵۰۰ گرم شکر در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۲ ساعت در حرارت خیلی کم بماند (نجوشد)؛ سپس آن را صاف کرده و در شیشه‌ای نگهداری کنید. این شربت برای برطرف کردن سرفه و بیرون آوردن خلط از سینه بسیار مفید است. مقدار مصرف آن برای بچه‌ها یک قاشق چایخوری و برای بزرگسالان یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

مرهم بنفشه: مقداری گل و برگ تازه بنفشه را کاملاً کوبیده و در داخل شیر سرد بریزید و کاملاً با هم مخلوط کنید.

خواص طبی

بنفشه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است. از کلیه قسمت‌های بنفشه در طب

استفاده می‌شود.

۱ـ نرم‌کننده سینه و خلط‌آور است.

۲ـ تب‌بر است و تب‌های شدید را برطرف می‌کند.

۳ـ برای درمان بیماری‌های تنفسی مفید است.

۴ـ شربت بنفشه را می‌توان برای برطرف کردن برفک دهان بچه‌ها به‌کار برد.

۵ـ برای التیام زخم‌ها و مخصوصاً اگزما از مرهم بنفشه استفاده کنید.

۶ـ ادرارآور است.

۷ـ عرق‌آور است.

۸ـ دم‌کرده بنفشه درمان کننده سرماخوردگی، برونشیت و گلو درد است.

۹ـ گل بنفشه معالج زخم معده و خونریزی معده است.

۱۰ـ تقویت‌کننده کلیه و مثانه است.

۱۱ـ خون را تمیز و تصفیه می‌کند.

۱۲ـ برای مسلولین مفید است.

۱۳ـ صفرای جمع شده در معده و روده را دفع می‌کند.

۱۴ـ فشار خون را پایین می‌آورد.

۱۵ـ برای رفع مسمومیت و ایجاد استفراغ در شخص از دم‌کرده ریشه بنفشه استفاده کنید.

۱۶ـ برای درمان سرفه خشک در کودکان مقداری روغن بنفشه را به‌سینه آنها بمالید.

۱۷ـ روغن بنفشه را اگر به‌سر بمالید از ریزش مو جلوگیری می‌کند و باعث رویيدن مو می‌شود.

۱۸ـ برای رفع یبوست دم‌کرده بنفشه را با شیرخشت مخلوط کرده و بخورید.

۱۹ـ نوشیدن یک لیوان دم‌کرده بنفشه قبل از رفتن به‌رختخواب باعث خواب خوبی می‌شود.

۲۰ـ اگر طفل شما کم‌خواب است و نمی‌خوابد کافی است که چند قطره روغن بنفشه را روی تکه پنبه‌ای ریخته و در مقعد کودک قرار دهید.

۲۱ـ برای درمان آسم و تنگی نفس، سه گرم روغن بنفشه را بعد از اینکه از حمام خارج شدید بخورید.

۲۲ـ بوییدن گل بنفشه خواب‌آور است.

۲۳ـ شربت بنفشه ملین است.

۲۴ـ برای باز کردن بینی و درمان زکام، چند قطره از دم‌کرده بنفشه را در بینی بچکانید.

۲۵ـ برای رفع التهاب چشم با دم‌کرده بنفشه چشم‌ها را کمپرس کنید.

۲۶ـ در درمان کلیه، کبد و طحال مفید است.

۲۷ـ برای ساختن مسهل، آن را با آلو، عناب، تمبر هندی، شاتره و هلیله بخورید.

۲۸ـ شیر پاک‌کن ساخته شده از بنفشه یکی از بهترین محصولات آرایشی است که پوست را جوان، نرم و شفاف و سفید می‌کند. برای تهیه این شیر پاک‌کن کافی است که سه قاشق چایخوری پوست بنفشه را در نیم لیتر شیر ریخته و بگذارید به‌مدت سه دقیقه به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کرده و بگذارید سرد شود. برای استفاده، پنبه‌ای را با این محلول آغشته کرده و روی پوست صورت و گردن بکشید و پس از یک ربع ساعت صورت را با آب ولرم بشویید و با یک کرم مرطوب کننده چرب کنید.

۲۹ـ برای رفع خارش مقداری روغن بنفشه روی پوست بمالید.

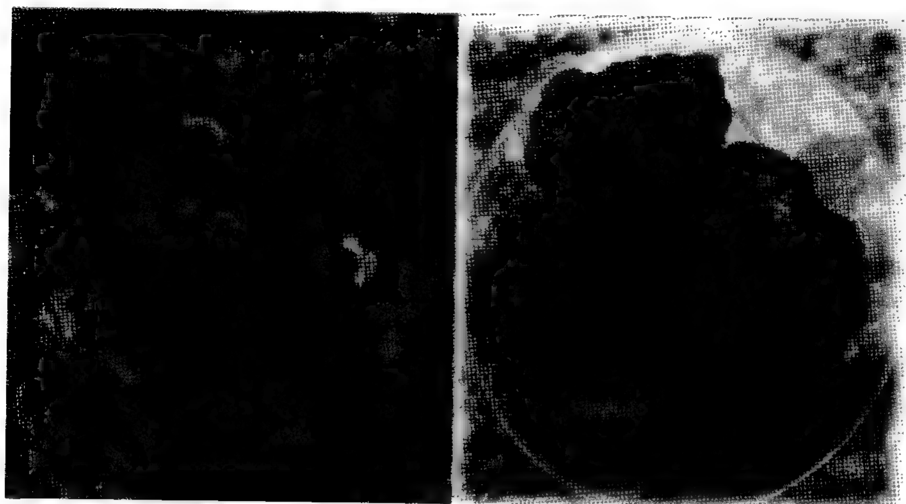
۳۰ـ اگر روغن بنفشه روی مفاصل بمالیددرد مفاصل را برطرف می‌کند.

۳۱ـ تخم بنفشه بهترین درمان برای یبوست اطفال است. برای این منظور مقدار یک قاشق چایخوری از تخم بنفشه را در یک لیوان آب خیس کنید و صبح ناشتا به‌طفل بخورانید.

۳۲ـ برای رفع سردرد بنفشه را با بابونه دم کنیدو با آن سر را کمپرس کنید.

مضرات بنفشه

اگر این گیاه به‌مقدار گفته شده مصرف شود به‌هیچ وجه ضرری ندارد ولی اگر در خوردن آن اسراف گردد باعث سنگینی معده و دل به‌هم خوردگی و ضعف می‌شود.



۱۴

بوی جهودان ـ Guggul

نام علمی: Commiphora Mukul

گوگول که در کتاب‌های قدیم ایران به‌نام بوی جهودان معروف است یکی از گیاهان کشور هندوستان می‌باشد که در طب سنتی هند از قدیم‌الایام به‌کار می‌رفته است. درختچه‌ای است با ساقه گره‌دار و خاردار که تا ارتفاع ۱/۵ متر بالا می‌رود. برگ‌های آن بیضوی به‌طول ۲۰ و عرض ۸ سانتیمتر است که مستقیماً از ساقه منشعب می‌گردند. برگ‌های پایین ساقه بزرگ و هرچه به‌طرف بالای ساقه می‌رود برگ‌ها کوچکتر می‌شوند.

گل‌های آن استکانی در دسته‌های دو و سه تایی، به‌رنگ قهوه‌ای قرمز با دمگل کوتاه می‌باشند.

میوه آن شفت مانند، به‌رنگ قرمز و به‌قطر ۶ـ۸ میلی‌متر است. شیره‌ای زردرنگ از

ساقه‌های آن تراوش می‌کند که تلخ بوده و مصرف دارویی دارد.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای صمغ، روغن‌های فرار و رزین می‌باشد.

ماده مؤثر آن گوگول استرونز Guggulsterons نامیده می‌شود.

اشکال طبی

پودر: صمغ این گیاه را پودر کرده و مصرف می‌کنند. مقدار مصرف نیم گرم پودر سه بار در روز می‌باشد.

کپسول: معمولاً کپسول آن ۲۵ میلی‌گرم از ماده مؤثره را دارا می‌باشد. مقدار مصرف یک کپسول سه بار در روز است.

تنتور: مقدار مصرف ۲۵ـ۱۵ قطره با آب سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

گوگول از نظر طب قدیم ایران گرم و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ کلسترول را پایین می‌آورد و یکی از بهترین گیاهان برای این منظور می‌باشد. در تحقیقاتی که جدیداً برروی این گیاه انجام گرفته نشان داده شده که مصرف یک کپسول سه بار در روز برای مدت یک ماه مقدار کلسترول بد را ۱۱٪ کاهش داده و کلسترول خوب HDL را بالا می‌برد.

۲ـ برای درمان کم‌کاری تیروئید Hypothyroidism به‌کار می‌رود.

۳ـ مقدار تری‌گلیسرید Triglyceride را پایین می‌آورد.

۴ـ از سخت شدن رگ‌ها و تصلب شرائین و همچنین چسبیدن پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کند.

۵ـ گردش خون را تنظیم می‌کند.

۶ـ عفونت دهان را برطرف می‌سازد.

۷ـ دردهای عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

۸ـ بیماری‌های پوستی را درمان می‌کند.

۹ـ از چاقی جلوگیری کرده و برای برطرف کردن اضافه وزن مفید است.

مضرات بوی جهودان

این گیاه اگر به‌مقدار گفته شده مصرف شود عوارضی ایجاد نمی‌کند اما افراط در آن ممکن است ایجاد سردرد، حالت تهوع، آروغ زدن و سکسکه شود.

کسانی که بیماری‌های کبدی دارند و یا از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنند نباید از این گیاه مصرف نمایند.



۱۵

به‌لیمو ـ Lemon Verbena

نام علمی: Lippia Citriodora

به‌لیمو بومی مناطق آمریکای جنوبی مخصوصاً شیلی و پرو است و در قرن هفدهم به‌وسیله دانشمند ایتالیایی Augustin Lippi به‌اروپا برده شد و این گیاه به‌افتخار او نامگذاری گردید.

به‌لیمو درختچه‌ای است همیشه سبز که ارتفاع آن تا ۲ متر می‌رسد. برگ‌های آن سبز، بیضی شکل و نوک تیز بوده و ۳ تا ۴ برگ از یک نقطه ساقه منشعب می‌شود. گل‌های آن خوشه‌ای و کوچک که رنگ داخل جام آن آبی مایل به‌بنفش و خارج آن سفید است و به‌صورت سنبله‌های متعدد در قسمت انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

برگ‌های به‌لیمو در موقع تماس خشن می‌باشد و اگر مالش داده شوند بوی عطر

دلپذیری مانند بوی لیمو از آن متصاعد می‌گردد.

ترکیبات شیمیایی

به‌لیمو دارای یک اسانس روغنی به‌نام روغن وربنا Verbena Oil است. معمولاً مقدار این روغن ۰/۷ تا ۰/۱ درصد می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: یک قاشق مرباخوری برگ خشک درخت را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۵ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هرغذا است.

روغن: این روغن را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food خریداری کرد. برای تهیه آن در منزل می‌توان برگ‌های این درخت را در روغن زیتون ریخته و هرروزه آن را به‌هم بزنید و پس از یک هفته آن را صاف کرده و دوباره برگ‌های تازه به‌روغن اضافه کنید و چند بار این عمل را تکرار کنید تا روغن کاملاً عطر به‌لیمو به‌خود بگیرد. این روغن برای ماساژ بدن به‌کار می‌رود.

خواص طبی

به‌لیمو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ آرام‌بخش قلب و اعصاب است.

۲ـ طپش قلب را برطرف می‌کند.

۳ـ تقویت‌کننده معده است.

۴ـ دردهای ناحیه شکم را برطرف می‌کند.

۵ـ دل‌پیچه و اسپاسم معده را درمان می‌کند.

۶ـ نفخ و گاز معده را برطرف می‌سازد.

۷ـ برای معالجه میگرن به‌کار می‌رود.

۸ـ سرگیجه را برطرف می‌کند.

۹ـ تب‌بر است.

۱۰- زنگ زدن گوش را رفع می‌کند.

۱۱- به‌هضم غذا کمک می‌کند.

۱۲- برای درمان بیماری‌های پوستی و زخم‌های بدن، برگ‌های تازه آن را له کرده و روی این قسمت‌ها بگذارید.

۱۳- در عطرسازی و کرم‌های زیبایی به‌کار می‌رود.

۱۴ ضدتشنج است.

۱۵- برای رفع جوش‌های صورت و کورک، اسانس آن را با روغن بادام مخلوط کرده و این قسمت‌ها را با آن ماساژ دهید.

عوارض جانبی

به‌لیمو گیاهی است کاملاً بی‌خطر و حتی برگ‌های آن را می‌توان در سالاد ریخت که بوی مطبوعی به‌آن می‌دهد.



۱۶

Egyptian Willow ـ بیدمشک

نام علمی: Salix Aegytiaca

بیدمشک بومی ایران بوده و گل بیدمشک نیز خوانده می‌شود و در نواحی مختلف ایران، اسامی مختلفی دارد؛ در گرگان مشبد، در نیودشت سوگوت، در ارسباران پیشی پیشی و در طب سنتی گربه بید، بهرامج و شاه بید نامیده می‌شود.

بیدمشک درختچه‌ای است دو پایه که ارتفاع آن تا ۸ متر نیز می‌رسد. برگ‌های آن بیضوی شکل است که در پایه‌های نر، سبز روشن و پشت آن کرکدار می‌باشد. در پایه‌های ماده برگ‌ها پهن‌تر است. گل‌های آن بسیار معطر بوده و زیر پوست و روی چوب این درخت بر جستگی‌های تیزی وجود دارد.

قسمت مورد استفاده درخت بیدمشک، پوست، برگ و گل آن است.

ترکیبات شیمیایی

بیدمشک دارای سالیسین Salicin، فلاوونولوسید Flavonoloside، پرپولوسید Perpuloside، سالی سیکوسید Salicicoside، صمغ و تانن می‌باشد.

حالات طبی

عرق بیدمشک در ایران معروف بوده و از گل آن گرفته می‌شود. مقدار مصرف آن نصف فنجان قبل از هرغذا است.

دم‌کرده: ۵۰ گرم برگ و یا سنبله درخت را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید حدود ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هرغذا است.

خواص طبی

بیدمشک از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ تب‌بر است.

۲ـ مسکن است.

۳ـ اعصاب را آرام می‌کند.

۴ـ سردردهای گرم را برطرف می‌کند.

۵ـ بوئیدن گل آن گرفتگی بینی را باز کرده، قلب و مغز را تقویت می‌کند.

۶ـ عرق بیدمشک بی‌خوابی را از بین می‌برد.

۷ـ برای رفع بی‌اشتهایی یک فنجان دم‌کرده بیدمشک را قبل از غذا بنوشید.

۸ـ برای دفع سنگ کیسه صفرا، از جوشانده برگ و سنبله آن به‌مقدار سه فنجان در روز برای مدت دو هفته بنوشید.

۹ـ عرق بیدمشک معده را تقویت می‌کند.

۱۰ـ برای تنظیم عادت ماهیانه از دم کرده آن استفاده کنید.

۱۱ـ گاز و نفخ معده را از بین می‌برد.

۱۲ـ بیدمشک ملین است.

۱۳ـ برای دفع کرم‌های معده و روده یک فنجان از دم‌کرده آن را، سه بار در روز

بنوشید.

۱۴ـ جریان پریود را تنظیم می‌کند.

۱۵ـ جوشانده پوست درخت بیدمشک برای درمان بیماری‌های پوستی مفید است.

۱۶ـ قند خون را پایین می‌آورد بنابراین افرادی که بیماری قند دارند باید نصف فنجان عرق بیدمشک بعد از غذا بنوشند.

۱۷ـ عرق بیدمشک باعث تقویت نیروی جنسی است.

۱۸ـ هضم غذا را تسریع می‌کند.



۱۷

پامچال ـ Cowslip

نام علمی: Primula Officinalis

پامچال گیاهی است علفی و چندساله که ساقه آن تا ارتفاع ۳۰ سانتیمتر بالا می‌رود. این گیاه به‌حالت خودرو در چمنزارها و در پای درختان جنگل در نواحی اروپا و شمال آفریقا می‌روید.

برگ‌های آن بیضوی و کرکدار است که در قسمت تحتانی ساقه و دورادور آن قرار دارند. گل‌های آن به‌شکل خوشه‌ای و چتر خمیده و زردرنگ می‌باشد که در اوایل بهار در انتهای ساقه ظاهر می‌شوند. گل‌های آن دارای بوی خوش بوده و بسیار زیبا هستند و به‌همین دلیل به‌عنوان گیاه زینتی در نواحی مختلف دنیا پرورش داده می‌شوند.

برگ، گل و ریشه آن استفاده طبی دارد.

این گیاه در اوایل قرن دوازدهم به‌عنوان گیاه فلج شهرت یافت و بعداً از آن به‌عنوان مدر (ادرارآور) و تقویت‌کننده ریه‌ها استفاده به‌عمل آمد.

ترکیبات شیمیایی

ریشه این گیاه دارای ساپونین، دو نوع قند به‌نام‌های پری مه وروساید Primeveroside، و پری مولاوروساید Primulaveroside، فلاوونوئید، ویتامین C و یک ماده رنگی می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: ۲۰ تا ۳۰ گرم گل و برگ پامچال را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان قبل از هرغذا است و برای برطرف کردن دردهای رماتیسمی مصرف می‌شود.

جوشانده: ۳۰ گرم از ریشه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به‌نصف تقلیل یابد و بعد آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان قبل از هرغذا است. این جوشانده برای رفع عفونت‌های مجاری تنفسی و به‌عنوان ادرارآور مصرف می‌شود.

روغن: ریشه این گیاه را پودر کرده و در روغن زیتون بریزید و بگذارید دو هفته بماند. سپس آن را برای برطرف کردن درد رماتیسم و نقرس روی قسمت‌های دردناک بمالید.

خواص طبی

پامچال از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ برای باز کردن مجاری ادرار و برطرف کردن تورم به‌کار می‌رود.

۲ـ ضدتشنج است.

۳ـ آرام‌کننده و مسکن می‌باشد.

۴ـ ادرارآور است.

۵ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۶ـ خلط را از سینه خارج می‌سازد.

۷ـ اسید اوریک را از بدن خارج و درد نقرس را برطرف می‌کند.

۸ـ التهابات مجاری ادرار را برطرف می‌کند.

۹ـ برای رفع ضرب‌دیدگی و خون‌مردگی اعضای بدن از کمپرس جوشانده ریشه پامچال استفاده کنید.

۱۰ـ بیماری‌های مجاری تنفسی مانند برونشیت و ذات‌الریه را برطرف می‌کند.

۱۱ـ استفاده از آن در هنگام آغاز گریپ و سرماخوردگی اثر مهمی در درمان آن دارد؛ به‌طوری که مجاری تنفسی را از ترشحات پاک می‌کند.

۱۲ـ بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

۱۳ـ در رفع سردردهای یک طرفه اثر مهمی دارد.

۱۴ـ بیماری‌های کلیه و مثانه را درمان می‌کند.

۱۵ـ سرگیجه را برطرف می‌سازد.

۱۶ـ اسهال‌های مزمن را درمان می‌کند.

۱۷ـ طپش قلب را برطرف می‌کند.

۱۸ـ زخم‌ها را با کمپرس جوشانده آن شستشو دهید زیرا زخم‌ها را التیام داده و خونریزی را بند می‌آورد.

۱۹ـ برای رفع درد ماهیچه و مفصل‌ها، برگ‌های آن را له کرده و روی این قسمت‌ها بگذارید.

۲۰ـ لرزش اعضاء را برطرف می‌کند.

عوارض جانبی

پامچال گیاه بی‌خطری است و استفاده کوتاه‌مدت از آن عوارضی ایجاد نمی‌کند. زنان باردار نباید از آن استفاده کنند.



۱۸

پنج انگشت ـ Chaste Tree

نام علمی: Vitex Agnus Castus

در قرون وسطی به‌این گیاه فلفل راهبه می‌گفتند زیرا یکی از گیاهانی بود که همیشه روی میز غذای راهبه‌ها و کشیش‌ها موجود بود به‌این دلیل که اعتقاد داشتند هیجانات جنسی و شهوت را فرو می‌نشاند و لغت agnus به‌معنی سترون می‌باشد.

پنج انگشت که به‌نام فلفل کوهی، فلفل بری، اثلق و فنجناکشت در طب سنتی ایران شهرت دارد بومی نواحی مرکزی آسیا و مناطق مدیترانه است. درختچه‌ایست که بلندی آن به‌حدود دو متر می‌رسد. برگ‌های آن پنجه‌ای متشکل از ۵ تا ۷ برگچه بیضی شکل، باریک و نوک‌تیز می‌باشد که همه از یک نقطه خارج شده و با دمبرگی به‌ساقه وصل می‌شوند و علت وجه تسمیه آن به‌پنج انگشت شکل برگ‌های آن است که مانند پنج

انگشت به‌نظر می‌رسد. روی برگ‌ها سبز و زیر برگ‌ها سفید می‌باشد. گل‌های آن آبی مایل به‌بنفش و به‌صورت سنبله دراز و به‌طول ۱۰-۵ سانتیمتر در انتهای شاخه ظاهر می‌شود. میوه آن سفت با نوک پهن و کرکدار و دانه آن تند و معطر است. از کلیه قسمت‌های این گیاه بوی فلفل استشمام می‌شود.

این گیاه در انگلیسی به‌نام گیاه عصمت Chaste نیز شهرت دارد.

ترکیبات شیمیایی

میوه پنج انگشت دارای حدود ۱/۷٪ اسانس است. این اسانس شامل سنیول Cineole، سابی‌نین Sabinene، آلفا پنین، Alfapinen، گلوکوسایدهای وای تکسی‌نین Vitexinine، و وای تکسین Vitexin، می‌باشد.

اشکال طبی

میوه: میوه این گیاه به‌صورت خشک مصرف می‌شود.

دم‌کرده: مقدار یک قاشق مرباخوری از برگ و شاخه‌های گلدار پنج انگشت را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز قبل از غذا است.

پودر: میوه خشک را پودر کنید. مقدار مصرف ۱۰-۵ گرم در روز می‌باشد.

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم میوه خشک را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته خیس بخورد و هرروز آن را تکان دهید و هم بزنید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته در جای خنکی نگاهداری کنید. مقدار مصرف ۲۵-۲۰ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.

خواص طبی

پنج انگشت از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱- برای رفع دردها و ناراحتی‌های قبل و دوران عادت ماهیانه مفید است.

۲- عادت ماهیانه دردناک را برطرف می‌کند.

۳- عادات ماهیانه را منظم می‌کند.

۴ـ ناراحتی‌های دوران یائسگی را برطرف می‌کند.

۵ـ هورمون پروژسترون را زیاد کرده و هورمون پرولاکتین را کاهش می‌دهد. بنابراین خانم‌هایی که بدون دلیل باردار نمی‌شوند؛ باید از آن استفاده کنند.

۶ـ ترشحات واژن را از بین می‌برد.

۷ـ گردش خون را تنظیم می‌کند.

۸ـ برای رفع دردهای آرتروز مفید است.

۹ـ برونشیت و آسم را برطرف می‌کند.

۱۰ـ درد در ناحیه شکم را از بین می‌برد.

۱۱ـ برای تمیز کردن کبد مفید است.

۱۲ـ سردرد را رفع می‌کند.

۱۳ـ آب‌آوردگی بدن را برطرف می‌کند.

۱۴ـ برای معالجه بیماری چشم به‌کار می‌رود.

۱۵ـ تقویت کننده عمومی بدن است.

۱۶ـ اشتهاآور است.

۱۷ـ آرام کننده اعصاب است.

۱۸ـ ضدتشنج است.

۱۹ـ گرفتگی‌های کبد و طحال را باز می‌کند.

۲۰ـ بادشکن و ضدنفخ معده می‌باشد.

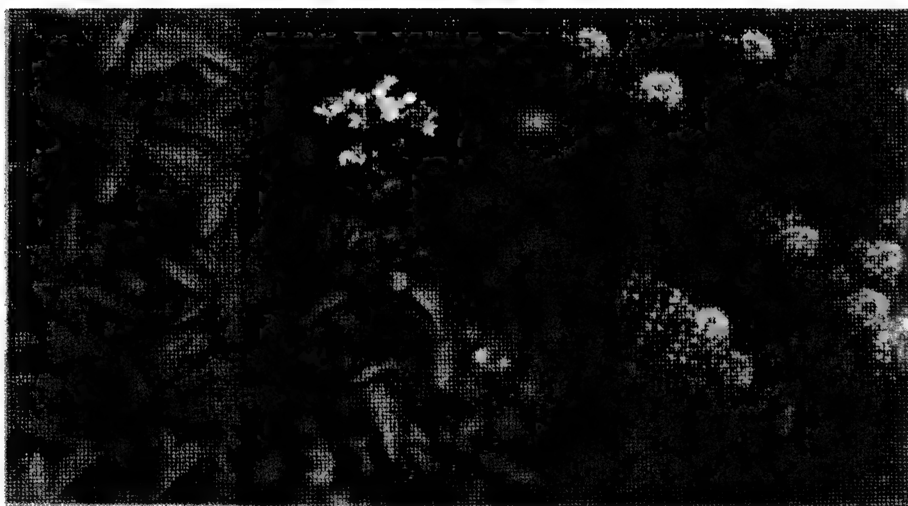
۲۱ـ افسردگی را برطرف می‌کند.

۲۲ـ مخدر است و برای تسکین درد به‌کار می‌رود.

۲۳ـ داروی مفیدی برای رفع فیبرون رحم و غده‌های سینه است.

عوارض جانبی

این گیاه چون گرم و خشک می‌باشد بنابراین استفاده از مقدار زیاد آن برای گرم‌مزاجان مناسب نیست و در صورت استفاده باید آن را با صمغ عربی بخورند. خانم‌های باردار و شیرده نیز نباید از آن استفاده کنند.



۱۹

پونه کوهی (فودنج جبلی) ـ Oregagno

نام علمی: Origanum Vulgare

پونه کوهی که در طب سنتی به‌نام فودنج جبلی معروف می‌باشد گیاهی است چندساله که تا ارتفاع ۶۰ سانتیمتر بالا می‌رود.

ساقه و شاخه‌های آن سخت و پوشیده از کرک و به‌رنگ سبز مایل به‌قرمز می‌باشد. این گیاه به‌حالت خودرو در سواحل دریا، دامنه کوهسار و جنگل‌های اروپا، آسیا و ایران می‌روید.

برگ‌های آن بیضوی، نوک‌تیز و به‌رنگ سبز تیره بوده که در سطح تحتانی پوشیده از کرک است. گل‌های آن به‌صورت مجتمع و ارغوانی رنگ در انتهای ساقه در اواسط تابستان ظاهر می‌شود. میوه آن چهار فندقه می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

پونه کوهی دارای حدود ۱٪ اسانس روغنی است، این اسانس دارای فنول‌های مختلف مانند کارواکرول Carracrol، تایمول Thymol، بورنئول Borneol می‌باشد.
دیگر مواد موجود در پونه کوهی عبارتند از: مونوترپین‌ها Monoterpenes، لینالیل Linalyle، سینئول Cineol، تانن، مواد تلخ، اسید کافئیک Caffeic Acid، اسید اورسولیک Ursolic Acid، اسید رزماری نیک Rosmarinic Acid، صمغ و رزین، اسانس پونه کوهی که از طریق تقطیر با بخار آب به‌دست می‌آید بسیار خوشبو بوده و در عطرسازی و صابون‌سازی مصرف می‌شود. این اسانس به‌آسانی اکسیده شده و تغییر رنگ می‌دهد بنابراین باید آن را در شیشه‌های دربسته و دور از نور نگهداری کرد.

اشکال طبی

دم‌کرده: مقدار یک قاشق مرباخوری از سرشاخه گلدار گیاه خشک شده را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت یک ربع ساعت دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف سه فنجان در روز می‌باشد.
تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم گیاه خشک را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هرروز آن را تکان داده و به‌هم بزنید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه‌ای تیره‌رنگ نگهداری کنید. مقدار مصرف ۲۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز قبل از غذا است.
سرکه پونه کوهی: مقدار ۵۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر سرکه قرمز خیس کرده و بگذارید مدت ۱۰ روز بماند و هرروزه آن را به‌هم بزنید پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف نصف فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

پونه کوهی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:
۱ـ اثر ضدعفونی کننده دارد و یکی از بهترین گیاهان برای معالجه عفونت قارچی و میکربی است.
۲ـ تقویت کننده عمومی بدن مخصوصاً معده می‌باشد.

۳- برای رفع ترشی معده به‌کار می‌رود.
۴- سرفه شدید را برطرف می‌کند.
۵- ادرارآور است.
۶- تمیزکننده بدن بوده و سموم را از بدن خارج می‌سازد.
۷- اعصاب را تسکین می‌دهد.
۸- ملین است.
۹- عادت ماهیانه را باز می‌کند.
۱۰- گوش درد و زنگ زدن گوش را رفع می‌کند.
۱۱- یرقان و زردی را برطرف می‌کند.
۱۲- برای درمان آسم به‌کار می‌رود.
۱۳- دردهای عادت ماهیانه را رفع می‌کند.
۱۴- برای برطرف کردن دندان درد یک قطره از روغن آن را در محل کرم‌خوردگی دندان بریزید.
۱۵- گاز معده و روده را خارج می‌سازد.
۱۶- برای درمان رماتیسم به‌کار می‌رود.
۱۷- برای برطرف کردن تورم و دررفتگی استخوان و التیام دمل، ضماد آن را روی این قسمت‌ها بگذارید.
۱۸- در معالجه سل اثر مفید دارد.
۱۹- آنتی اکسیدانی بسیار قوی است.

عوارض جانبی

پونه کوهی چون باعث تحریک رحم می‌شود بنابراین خانم‌های باردار نباید از آن استفاده کنند.



۲۰

Sea Onion (squill) - پیاز عنصل

نام علمی: Urginea Maritima (Urginea Scilla)

پیاز عنصل که به‌نام پیاز دشتی، پیاز موش، اسفیل و اشقیل نیز معروف می‌باشد گیاهی است زیبا و دارای پیازی بزرگ که در سواحل دریای مدیترانه، آفریقای شمالی، سیسیل و سواحل جزیره کورس می‌روید.

پیاز یا غده زیر زمینی این گیاه بزرگ، حجیم و به‌ابعاد ۲۰×۸×۱۵ سانتیمتر و به‌وزن تقریباً سه کیلوگرم می‌باشد. از مشخصات آن این است که قسمتی از آن در داخل خاک و قسمتی دیگر در خارج آن قرار دارد.

برگ‌های این گیاه دراز، نوک تیز و دارای کناره صاف می‌باشد. ساقه گل دهنده آن از وسط پیاز خارج شده و در اوایل تابستان پس از پژمرده شدن برگ‌ها، گل‌های کوچکی

به‌رنگ سفید و یا سفید خاکستری به‌صورت خوشه‌ای تولید می‌کند. میوه آن پوشینه، به‌رنگ قهوه‌ای زیتونی و دارای سه خانه که هرخانه آن دارای ۳ تا ۴ دانه گرد تیره رنگ می‌باشد. قسمت مورد استفاده این گیاه، پیاز آن است که چون سمی و تحریک کننده است باید پخته و یا بریان شود که در اصطلاح گیاه‌شناسی به‌آن تشوید می‌گویند.

برای تشوید کردن، پیاز عنصل را در خمیری از آرد گندم می‌پیچند و سپس آن را در تنور داغ می‌گذارند تا کاملاً پخته و برشته شود، بعد آن را از داخل این خمیر برشته شده در آورده پوسته خارجی آن را دور ریخته و مغز آن را قطعه قطعه کرده و آویزان می‌کنند تا خشک شود.

امروزه پس از اینکه پیاز را در فصل پاییز از زمین در آوردند آن را شسته و ورقه‌های رویی آن را می‌کنند و دور می‌ریزند و مغز آن را به‌قطعات نازکی بریده و در اتوکلاو خشک می‌کنند.

رنگ پیاز عنصل بستگی به‌ناحیه کشت آن دارد. پیاز قرمز محصول شمال آفریقا و الجزایر بوده و سفید رنگ آن در ایتالیا و مالت کاشته می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

پیاز عنصل دارای ترکیباتی به‌نام سیلی‌پیکرین Scillipicrine، (گرد تلخ زردرنگ) سیلی توکسین Scillitoxine، (گرد تلخ قهوه‌ای رنگ)، سیلین Scilline (ماده‌ای متبلور)، سیلارن Scillarene، استرول Sterol، و کولین Choline، می‌باشد.

اشکال طبی

گرد پیاز عنصل: پیاز عنصل خشک شده را آسیاب کنید. مقدار مصرف آن ۰/۱ تا ۰/۸ گرم در روز می‌باشد. برای اطفال ۰/۰۱ گرم است.

تنتور: برای درست کردن تنتور مقدار ۱۰۰ گرم پیاز عنصل خشک شده را در نیم لیتر الکل طبی بریزید و برای مدت دو هفته بگذارید بماند و هرروزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگاهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ تا ۱۵ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.

شراب: برای تهیه شراب عنصل مقدار ۱۰۰ گرم از پودر پیاز عنصل را در نیم لیتر

شراب ریخته و بگذارید به‌مدت دو هفته بماند و هرروزه آن را به‌هم بزنید و پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان در روز است.

سکنجبین: برای تهیه این سکنجبین که به‌نام اکسی‌مل Oxymel معروف است مقدار ۱۰۰ گرم پودر پیاز عنصل را در ۹۸۰ گرم سرکه و ۲۰ گرم اسید استیک ریخته و هرروزه آن را به‌هم بزنید و پس از ۸ روز آن را صاف کنید. این سرکه تلخ و بسیار ترش و زردرنگ می‌باشد. برای بهتر کردن طعم و اثر آن مقدار ۴ کیلوگرم عسل در آن بریزید. مقدار مصرف برای اطفال یک قاشق چایخوری سه بار در روز و برای بزرگسالان یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است. سکنجبین پیاز عنصل داروی بسیار خوبی برای برطرف کردن برونشیت و خارج کردن اخلاط می‌باشد و بسیار مدر است.

عسل عنصل: ۱۰۰ گرم پیاز عنصل خشک شده را در ۱/۶ لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کرده و به‌مقدار ۱۲۰۰ گرم عسل به‌آن اضافه کنید و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا قوام آید. مقدار مصرف آن ۱۰ تا ۵۰ گرم در روز است.

مسهل: مقدار یک گرم پیاز عنصل خشک پخته شده را با ۶ گرم نمک در ظرفی ریخته و با کمی روغن سرخ کنید. این مخلوط را اگر صبح ناشتا میل نمایید مسهل بسیار خوبی است.

استعمال خارجی: اگر موی سر شما در قسمت‌هایی از سر و یا بدن ریخته و مبتلا به‌ریزش مو هستید برای معالجه آن مقدار ۲۰ گرم پیاز عنصل خام را با ۵ گرم بوراکس کوبیده و در پارچه‌ای بریزید و آن را در قسمتی از سر یا بدن که موی آن ریخته است بگذارید و آن قدر بمالید که خون از آن بیرون بیاید کم‌کم موی آن قسمت شروع به‌رشد خواهد کرد.

خواص طبی

پیاز عنصل از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خیلی خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ تمیز کننده اخلاط و فضولات بدن می‌باشد و آنها را از بدن خارج می‌سازد.

۲ـ روده بزرگ را تمیز کرده و مانند یک مسهل قوی عمل می‌کند.

۳- ادرارآور است.

۴- ریه‌ها را از اخلاط پاک می‌کند.

۵- آب‌آوردگی بدن و استسقاء را برطرف می‌سازد.

۶- برونشیت را علاج می‌کند.

۷- در معالجه سیاه‌سرفه مؤثر است.

۸- سردردهای سرد را برطرف می‌کند.

۹- گوش درد را رفع می‌کند.

۱۰- در معالجه یرقان بسیار مفید است.

۱۱- صرع را برطرف می‌کند.

۱۲- سنگ مثانه را خرد کرده و خارج می‌سازد.

۱۳- کسانی که موهای سرشان می‌ریزد با استفاده از این گیاه از ریزش آن جلوگیری می‌شود.

۱۴- سرگیجه را برطرف می‌کند.

۱۵- پرش اعضاء را رفع می‌کند.

۱۶- لقوه و لرزش دست را برطرف می‌کند.

۱۷- تقویت‌کننده قلب است و اثر آن مشابه دیجیتال می‌باشد.

۱۸- دید چشم را تقویت می‌کند.

۱۹- استفراغ و دل به‌هم خوردگی را از بین می‌برد.

۲۰- کمردرد و سیاتیک را رفع می‌کند.

۲۱- حافظه را تقویت می‌کند.

۲۲- دردهای عادت ماهیانه را از بین می‌برد.

۲۳- طحال را تمیز و تقویت می‌کند.

۲۴- مالیخولیا را برطرف می‌کند.

۲۵- گرد پیاز عنصل را با آرد گندم و چربی خوک مخلوط کنید. این مخلوط به‌عنوان مرگ موش به‌کار می‌رود.

عوارض جانبی

این گیاه برای کسانی که مبتلا به‌ناراحتی‌های کلیه و مثانه هستند مناسب نیست و چون کمی سمی است باید به‌مقدار گفته شده و تحت نظر متخصص گیاه درمانی استفاده شود.



۲۱

تاج‌ریزی پیچ - Woody Nightshade

نام علمی: Solanum Dulcamara

تاج‌ریزی پیچ گیاهی است چند ساله، پیچدار و بالارونده، دارای ساقه چوبی که تـا ارتفاع ۲ متر بالا می‌رود. این گیاه به‌حالت وحشی در حاشیه جنگل‌ها و کنار رودخانه‌ها در اکثر مناطق اروپای مرکزی و غربی، شمال آفریقا و ایـران مـی‌روید. در گـیلان آن را سیاه‌تال و در آذربایجان قوش اوزومی (انگور مرغان) می‌نامند.

برگ‌های این گیاه سبز، متناوب، بیضی، نوک‌تیز و به‌شکل قلب است که در قسمت فوقانی به‌سه قسمت تقسیم می‌شود.

گل‌های آن کوچک، بنفش رنگ و به‌صورت چتر می‌باشد که در اواخر تابستان ظاهر می‌شود. میوه آن کوچک، به‌شکل تخم مرغ و به‌رنگ قرمز براق و محتوی تعداد زیادی

تخم در داخل آن است که در پاییز می‌رسد. طعم این گیاه شیرین و تلخ می‌باشد زیرا هنگامی که پوست ساقه آن جویده شود ابتدا تلخ مزه بوده ولی پس از چند لحظه شیرین می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه ساقه دوساله و سه ساله آن است که پس از ریختن برگ‌ها در پاییز خشک کرده و به‌صورت قطعات استوانه‌ای کوچک بریده و به‌بازار عرضه می‌شود. رنگ ساقه‌های مسن، حنایی و زرد بوده در حالیکه ساقه‌های جوان آن به‌رنگ خاکستری مایل به‌سبز می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

در ساقه و برگ‌های این گیاه آلکالوئیدهای سولانین Solanine، سولانیدین Solanidine، و گلوکوساید دول کامارین Dulcamarine، اسید دول کامارتینیک Dulcamaretinic Acid، قند، نشاسته و رزین وجود دارد.

سولانین سمی و مخدر است و استفاده از آن سیستم اعصاب مرکزی را از کار می‌اندازد.

میوه این گیاه دارای لای کوپین Lycopin است.

صور دارویی

جوشانده: ۲۰ گرم از ساقه‌های خشک گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم محلول به‌نصف برسد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان دو بار در روز است.

دم‌کرده: ۵۰ گرم ساقه خشک گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به‌مدت ده دقیقه دم کرده و بعد آن را صاف کنید. ابتدا از یک فنجان در روز شروع کرده و هرهفته یک فنجان اضافه کنید تا به‌سه فنجان در روز برسد.

تیزان: ۲۰ گرم ساقه خشک کوبیده را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت دو ساعت خیس بخورد سپس آن را صاف کرده و ۱۰۰ گرم شربت شاه‌تره به‌آن اضافه کنید و ۳ تا ۴ فنجان در روز بنوشید.

گرد ساقه: ساقه خشک شده را در آسیاب برقی ریخته و به‌صورت پودر درآورید.

مقدار مصرف ۰/۵ گرم تا ۵ گرم در روز می‌باشد. ابتدا بهتر است از ۰/۵ گرم در روز شروع کرده و هرهفته آن را دوبرابر کنید تا نتیجه مثبت عاید گردد.

خواص طبی

تاج‌ریزی پیچ از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱- یکی از گیاهان مفید برای برطرف کردن بیماری‌های پوستی نظیر زخم، اگزمای تر، خارش، تب‌خال، سوریاسیس و جذام می‌باشد.

۲- خون را تصفیه و تمیز می‌کند.

۳- آسم را برطرف می‌سازد.

۴- برای درمان رماتیسم و برطرف کردن درد آن مفید است.

۵- ادرارآور است.

۶- اسپاسم عضلانی را برطرف می‌کند.

۷- کبد را تمیز کرده و تورم آن را از بین می‌برد.

۸- خونریزی شدید عادت ماهیانه را کم می‌کند.

۹- برای درمان بیماری‌های قلبی مفید است.

۱۰- ترشحات زنانگی را برطرف می‌کند.

۱۱- ملین است.

۱۲- معرق است.

۱۳- برونشیت را برطرف می‌کند.

۱۴- داروی مفیدی برای درمان سیاه‌سرفه است.

۱۵- عوارض سفلیس را از بین می‌برد.

۱۶- برای درمان جوش غرور جوانی مفید است.

۱۷- انرژی‌زا است.

۱۸- برای درمان ضرب‌دیدگی، آبسه پستان و بیماری‌های پوستی، برگ آن را له کرده و برروی این قسمت‌ها بگذارید.

عوارض جانبی

تاج‌ریزی پیچ از نظر اینکه دارای ماده سولانین می‌باشد سمی و مخدر است بنابراین باید به‌مقدار کم و تجویز شده مصرف شود و استفاده بیش از حد آن باعث کم شدن تنفس، پایین آمدن گرمای بدن، سرگیجه و هذیان و بالاخره تشنج و مرگ می‌شود. در صورت بروز هریک از عوارض باید مصرف آن قطع شود.



۲۲

تمشک کبود ـ Black berry

نام علمی: **Rubus Caesius**

تمشک گیاهی است چندساله که در مناطق مختلف ایران و شمال آمریکا می‌روید.

در گیلان به‌آن ولوش، در رودسر و رامسر تمشک و تموش، در کردستان تورک، در آذربایجان بکورتیکان و در طب سنتی علیق می‌گویند.

ساقه، برگ‌ها و حتی دمگل‌های تمشک پر از خار می‌باشند. برگ‌های آن سبز و بدون دمبرگ و مشتمل برپنج برگچه بیضی شکل است. گل‌های آن سفید بوده که در انتهای ساقه ظاهر می‌شوند. میوه آن شبیه توت است که در ابتدا قرمز و پس از رسیدن در اواسط تابستان به‌رنگ بنفش درمی‌آید.

ترکیبات شیمیایی

تمشک دارای اسید آیزوسیتریک Isocitric Acid، اسید مالیک Malic Acid، قند، پکتین، مونوگلای کوساید سیانیدین، ویتامین A و C می‌باشد.

اشکال طبی

میوه تمشک بسیار خوشمزه و معطر بوده و در فصل تابستان مصرف زیادی دارد.

دم‌کرده: مقدار ۴۰ گرم از برگ‌های خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ده دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم از برگ، شاخه و گل‌های این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت به‌آرامی بجوشد و سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای استعمال خارجی مانند غرغره، تنقیه و شستشوی واژن مصرف می‌شود.

چای تمشک: این چای بسیار خوش‌طعم و خوشبو بوده و تقریباً عطر گل سرخ را دارد. برای تهیه آن برگ‌های تمشک را به‌مدت دو روز در محل سایه‌داری خشک می‌کنند و سپس آن را برای دو روز دیگر در پارچه‌ای از جنس پنبه می‌پیچند تا تخمیر شود. برگ‌های تخمیر شده را در داخل ظرفی دربسته نگهداری می‌کنند. یک قاشق از این چای را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به‌مدت ۵ دقیقه دم می‌کنند.

خواص درمانی

تمشک از نظر طب قدیم ایران مرکب‌القوی یعنی متعادل است ولی گروهی از اطباء عقیده دارند که سرد و خشک می‌باشد.

این گیاه دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ تمشک نارس یعنی هنگامی که هنوز سبز یا قرمز است برای رفع اسهال در نوزادان مصرف می‌شود که بسیار مؤثر می‌باشد.

۲ـ دم‌کرده برگ‌های تمشک خونریزی از رحم و سینه را قطع می‌کند.

۳ـ تقویت کننده قلب است.

۴ـ میوه تمشک تقویت کننده نیروی جنسی است.

۵- برای جمع شدن اندام‌هایی که بزرگ شده‌اند مانند روده و رحم مفید است.
۶- سرفه و سیاه‌سرفه را برطرف می‌کند.
۷- در معالجه میگرن اثر مفید دارد.
۸- برای رفع ترش کردن غذا از دم‌کرده آن بنوشید.
۹- برای درمان زخم‌ها و عفونت لثه جوشانده آن را غرغره کنید و یا برگ‌های آن را بجوید.
۱۰- برای سفت کردن لثه‌ها مفید است.
۱۱- بیماری‌های پوستی نظیر سودا، اکنه و اگزما را برطرف می‌کند.
۱۲- بواسیر را درمان می‌کند.
۱۳- برای رفع بدبویی دهان بسیار مؤثر است.
۱۴- برای تقویت معده آب برگ و ساقه تازه آن را با کمی صمغ عربی مخلوط کرده و بنوشید.
۱۵- برای خرد کردن و دفع سنگ کلیه پوست ریشه آن را بخورید.
۱۶- برای سیاه کردن مو و رنگ کردن آن از دم کرده برگ و میوه آن استفاده کنید.
۱۷- برای خشک کردن زخم‌ها و جراحت‌های پوستی ضماد آن را روی این قسمت‌ها بگذارید.
۱۸- گلودرد، آنژین و گرفتگی صدا را برطرف می‌سازد بدین منطور دم‌کرده آن را غرغره کنید.

عوارض جانبی

تمشک همانطور که گفته شد میوه خوش‌طعم و لذیذی است و در فصل تابستان مصرف زیادی دارد. کسانی که کلیه‌شان ضعیف است بهتر است آن را با شکر بخورند.



۲۳

چای سبز ـ Green Tea

نام علمی: Camellia Sinensis

چای سبز از ۵ هزار سال پیش توسط انسان‌های اولیه در چین به‌کار می‌رفته است و در کتاب Cha Chang یعنی کتاب چای که در سال ۷۸۰ میلادی نوشته شده در مورد خواص آن بحث شده است.

در داستان‌های قدیمی هند آمده که چای توسط بودا به‌چین برده شده است. ولی از نظر گیاه‌شناسی می‌توان گفت که موطن این گیاه هند، چین، برمه و تایلند می‌باشد زیرا درختچه چای در جنگل‌های این مناطق به‌صورت وحشی وجود دارد.

چای در قرن ششم میلادی به‌وسیله بازرگانان ترک به‌غرب برده شد و در اوایل قرن هفدهم کمپانی‌های انگلیسی و آلمانی تجارت چای را بین کشورهای خاور دور و اروپا

شروع کردند که کم‌کم قیمت آن تنزل یافت و توده مردم به‌این نوشابه روی آوردند.

در همین قرن کشت چای در هندوستان و سیلان شروع شد به‌طوری که بعد از مدتی یعنی در سال ۱۸۵۰ مقدار صادرات چای از این کشورها از چین پیشی گرفت.

در اوایل قرن بیستم تخم چای توسط شخصی به‌نام کاشف‌السلطنه از چین وارد ایران گردید و در لاهیجان و دیگر شهرهای شمال ایران کاشته شد که کم‌کم توسعه یافت و چون از نظر خاک و درجه حرارت مناسب بود چای مرغوبی به‌دست آمد.

چای در طب سنتی هند به‌عنوان تحریک کننده، قابض و ادرارآور و نیز ضد بیماری قارچی به‌کار می‌رود و در طب چینی برای تقویت قلب، تحریک سیستم عصبی، ضد گاز معده، ادرارآور و تنظیم حرارت بدن تجویز می‌شود.

چای درختچه‌ای است همیشه سبز که ارتفاع نوع وحشی آن به‌بیش از ده متر می‌رسد ولی انواع پرورش یافته آن از دو متر بالاتر نمی‌رود برای اینکه چیدن برگ‌های آن آسان باشد آن را هرس می‌کنند.

برگ‌های چای بیضی شکل، نوک تیز به‌رنگ سبز تیره، دندانه‌دار به‌طول ۱۵ـ۴ و عرض ۵ـ۲ سانتیمتر بوده که به‌طور متقابل با دمبرگی به‌ساقه وصل می‌شوند. گل‌های آن کوچک، سفیدرنگ دارای ۹ـ۷ گلبرگ است که به‌طور گروهی به‌تعداد ۳ـ۲ در کنار برگ‌ها ظاهر می‌شوند. میوه آن پوشینه به‌رنگ خاکستری و دارای یک تا چند دانه روغنی می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

چای دارای متیل زانتاین Methylxanthine، کافئین Caffeine، تئوفیلین Theophylline، تئوبرومین Theobromine، می‌باشد. البته مقدار کافئین چای درست نصف مقدار کافئین در قهوه است. دیگر مواد موجود در چای عبارتند از:

کاته‌چین Catechins (آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است و در حدود ۴۲ـ۳۰٪ در چای وجود دارد به‌طوری که یک فنجان چای سبز دارای حدود ۴۰۰ـ۳۰۰ میلی‌گرم از این ماده مهم است)، فلاونول Flavonol، تئوگالین Theogallin، تئانین Theanine، آلومینیوم، منگنز، کاروتنوئید Carotenoid و روغن‌های فرار.

تهیه چای سبز

قسمت مورد استفاده این درختچه برگ‌های آن است که پس از چیدن و یک سری عملیات مخصوص به‌صورت چای مورد استفاده قرار می‌گیرد.

چای به‌دو صورت به‌بازار عرضه می‌گردد که به‌نام چای سیاه و چای سبز معروف است که هردو از یک نوع درختچه بوده ولی طرز تهیه با هم متفاوت می‌باشد.

برای چای سبز برگ‌ها را از ساقه چیده و دمبرگ‌های آن را جدا کرده سپس حرارت داده و روی هم انباشته می‌کنند تا به‌هم چسبیده و به‌صورت قطعات بیضی، کروی و مخروطی درآید. بعد آنها را در داخل سبدهای مخصوصی ریخته و به‌مدت ۱۰ دقیقه در زیر آفتاب قرار داده و چندین بار آنها را روی هم فشار می‌دهند تا مانند خمیر درآید و بالاخره آنها را در داخل طشت‌های گرم می‌ریزند، به‌هم می‌زنند و می‌گردانند تا همه برگ‌ها یکنواخت خشک شوند و سپس در داخل سبد ریخته تا خنک گردند. در طی این عملیات آنزیم‌های چای به‌علت گرما از بین رفته و بنابراین نمی‌توانند تخمیر شوند و رنگ سبز خود را حفظ کرده و سیاه نمی‌شوند. پس از آن چای را داخل کیسه ریخته و مرتباً به‌هم می‌زنند و تحت اثر گرما قرار می‌دهند به‌طوریکه حالت تاب خورده پیدا می‌کند.

خواص طبی

چای سبز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ تحقیقات جدید نشان داده که چای سبز ماده‌ای ضد اکسیدان بوده و از بروز سرطان‌های مختلف جلوگیری می‌کند.

۲ـ قلب را تقویت کرده و رگ‌ها را باز می‌کند.

۳ـ نوشیدن چای سبز اکسیدنیتریک را در بدن آزاد کرده و مقدار کلسیم داخل سلولی را بالا می‌برد.

۴ـ یکی از بهترین نوشابه‌ها برای کم کردن وزن می‌باشد.

۵ـ از به‌هم چسبیدن پلاکت‌های خون و همچنین لخته شدن خون جلوگیری می‌کند.

۶ـ کبد را تمیز و تقویت می‌کند.

۷ـ کلیه‌ها را تقویت کرده و مواد زائد را دفع می‌کند.

۸ـ در درمان سرطان خون، معده و پروستات بسیار مؤثر است و به‌طورکلی از رشد سلول سرطانی جلوگیری می‌کند.

۹ـ میکرب‌کش است. استروپتوکوک Streptococus و استافیلوکوک Staphylocus را از بین می‌برد.

۱۰ـ یکی از بهترین گیاهان برای از بین بردن تورم می‌باشد.

۱۱ـ اکسیژن و مواد غذایی را به‌مغز می‌رساند. بنابراین نوشابه‌ای مفید برای اشخاص مسن است.

۱۲ـ کلسترول را پایین می‌آورد و چربی‌ها را می‌سوزاند.

۱۳ـ بیماری‌های کلیه را درمان می‌کند.

۱۴ـ مقوی معده است.

۱۵ـ تقویت کننده نیروی جنسی است.

۱۶ـ ادرارآوربوده و احتباس ادراری را رفع می‌کند.

۱۷ـ در درمان یرقان مؤثر است.

۱۸ـ خون را تصفیه می‌کند.

۱۹ـ سردرد را رفع می‌کند.

۲۰ـ در درمان بیماری‌های قلبی مؤثر است.

۲۱ـ اسهال ساده و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۲۲ـ تقویت کننده اعصاب است.

۲۳ـ دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۲۴ـ در رفع افسردگی مؤثر است.

۲۵ـ صدا را صاف می‌کند.

۲۶ـ نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

۲۷ـ درجه حرارت بدن را تنظیم می‌کند.

۲۸ـ چشم و چهره را درخشان می‌سازد.

۲۹ـ فشار خون را پایین می‌آورد.

۳۰ـ از کرم خوردگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.

۳۱ـ مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها بالا می‌برد.

۳۲ـ طول عمر را زیاد می‌کند.

۳۳ـ برای شستشوی دهان و گلو و چشم به‌کار می‌رود.

عوارض جانبی

تحقیقات جدید ثابت کرده است که مصرف چای سبز حتی بیشتر از ۸ فنجان در روز عوارض بدی ایجاد نمی‌کند گرچه ممکن است در بعضی از اشخاص باعث ناراحتی‌هایی مانند سردرد، اضطراب و لرزش دست گردد.



۲۴

چای سفید ـ White Tea

نام علمی: Camellia Sinensis

چای سیاه، چای سبز و چای سفید همه از یک درختچه می‌باشند ولی برگ‌های نورس، نازک، ظریف و نرم آن که هنوز کاملاً غنچه و باز نشده‌اند و در کرک نقره‌ای رنگ پوشیده شده‌اند به‌نام چای سفید معروف است. این برگ‌ها فقط باید در مدت دو روز در سال چیده شوند وگرنه برگ‌ها باز شده و ظرافت خود را از دست می‌دهند بنابراین چای سفید گران‌ترین نوع چای بوده و قیمت آن تقریباً ۵۰ تا ۱۰۰ برابر قیمت چای معمولی است.

فرق دیگر چای سفید با انواع دیگر چای این است که چای سفید تحت تخمیر و اعمال دیگر قرار نمی‌گیرد بنابراین طعم اصلی و طبیعی خود را حفظ می‌کند که طعمی

شیرین و ملایم است و به‌دلیل لطافت برگ‌ها نباید برای دم کردن آن از آب‌جوش استفاده شود.

نوشیدن چای سفید خواص بیشماری دارد و برای سلامتی انسان ضروری است زیرا مقدار کافئین در یک لیوان آن ۱۵ میلی‌گرم می‌باشد در حالیکه یک لیوان چای سبز ۲۰ میلی‌گرم و یک لیوان چای سیاه ۴۰ میلی‌گرم و یک لیوان قهوه ۱۳۰ میلی‌گرم و یک قوطی کوکاکولا ۲۵۰ میلی‌گرم کافئین دارد.

چای سفید در چین، ژاپن و ایالت دارجلینگ هند تولید می‌شود و در اروپا و آمریکا کاملاً ناشناخته مانده است چای سفید در قدیم به‌عنوان چای امپراطور معروف بود زیرا مقدار تولید آن بسیار کم بوده و قبل از اینکه شکوفه‌ها باز شوند باید دست چین شود.

برگ‌های چای اگر تحت تخمیر قرار گیرند سیاه شده و به‌نام چای انگلیسی و یا چای سیاه نامیده می‌شود. برای تهیه چای سبز برگ‌های چای‌تر ابتدا تحت تأثیر هوای گرم و سپس بخار قرار گرفته و خشک می‌شود.

چای دیگری که از این درختچه تهیه می‌شود به‌نام چای اولانگ Oolong معروف است که برای تولید آن، برگ‌های چای را کمی تخمیر کرده و سپس در حرارت بالا خشک می‌کنند که رنگ قرمز به‌آن می‌دهد و طعم گل دارد. نام چای سفید از رنگ سفید چای گرفته شده زیرا هنگامی که هنوز برگ‌های نورس آن به‌صورت غنچه می‌باشند و دارای کرک‌های نقره‌ای بوده برگ‌ها را چیده و خشک می‌کنند که به‌رنگ سفید درمی‌آید.

چای سفید انواع مختلف دارد مانند پیونی سفید White Peony که به‌نسبت هردوبرگ چای یک غنچه برگ چای در آن موجود است در حالیکه چای Silverneedles فقط دارای غنچه برگ چای است. چای سفید ابتدا از ایالت فوجیان چین به‌دست آمد و سپس به‌کشورهای دیگر نظیر هندوستان و ژاپن نیز راه یافت.

بهترین شرایط برای درختچه چای، مناطق مرطوب و معتدل است. هنگامی که درختچه چای شاخه جدیدی تولید می‌کند این شاخه شامل چندین برگ و یک غنچه در بالای شاخه می‌شود که این غنچه‌های انتهایی شاخه بهترین و گرانبهاترین نوع چای می‌باشند. درختچه چای معمولاً در فصل بهار، تابستان و پاییز برگ و شاخه می‌دهد که برگ‌ها و غنچه‌های بهار از همه نرم‌تر و مرغوب‌تر است. این غنچه‌ها باید بین ۱۵ ماه مارچ تا ۱۰ آپریل چیده شوند. برگ‌های چای را پس از چیدن تحت تأثیر هوای گرم قرار

می‌دهند تا خشک شود و در خلال آن برگ‌ها به‌هم سابیده می‌شوند که در اثر آن آرایش سلولی چای به‌هم می‌خورد، هوا به‌داخل آن نفوذ کرده رنگ و طعم آن عوض می‌شود. این پروسس تا زمانی که برگ‌ها کاملاً خشک شوند ادامه دارد و هرچه بیشتر تخمیر صورت گیرد طعم آن تغییر می‌کند. سپس این برگ‌ها تحت عملیاتی به‌نام Rolling قرار می‌گیرند که برگ‌ها به‌هم فشرده شده و روغن آنها خارج می‌شود و به‌طرف سطح چای می‌آید و همچنین چای را قابل حل در آب می‌سازد و بعد از این عملیات چای را در فرهای مخصوص با حرارت ۱۶۰ درجه سانتیگراد کاملاً خشک می‌کنند تا از تخمیر بعدی آن جلوگیری شود.

چای سفید را در آفتاب خشک می‌کنند تا کلروفیل در آن تولید نشود و بنابراین دارای مقدار زیادی کاته‌چین Catechins می‌باشد.

چای سفید پس از خشک شدن در آفتاب کمی بخار داده می‌شود در نتیجه چای سفید مزه چای سبز را ندارد.

برای دم کردن چای سفید آب جوشیده روی آن نریزید بلکه آب را به‌جوش آورید و حدود یک دقیقه صبر کنید تا درجه حرارت آن به‌حدود ۸۰-۸۵ درجه سانتیگراد برسد سپس آن را روی چای ریخته و بگذارید به‌مدت ۵-۸ دقیقه دم بکشد. برای هرلیوان چای به‌دو قاشق چایخوری چای سفید احتیاج است تقریباً دوبرابر چای سیاه زیرا چای سیاه فشرده‌تر می‌باشد.

خواص چای سفید

۱ـ چای سفید بالاترین حد آنتی‌اکسیدان را داراست زیرا ده برابر از ویتامین E و ۲۰ برابر از ویتامین C قوی‌تر است.

۲ـ چای سفید اکسیداسیون کلسترول بد را در بدن متوقف می‌کند که عامل مهمی در حمله قلبی می‌باشد.

۳ـ چای سفید کلسترول را پایین می‌آورد.

۴ـ چای سفید رگ‌ها را تمیز کرده و فشار خون را پایین می‌آورد.

۵ـ چای سفید دارای مقدار زیادی پلی‌فنول Poly Phenol است که عامل جلوگیری از سرطان می‌باشد.

۶- چای سفید پوست را جوان می‌کند. جدیداً کرم‌های جوان کننده پوست که دارای عصاره چای سفید است محبوبیت زیادی پیدا کرده است.

۷- چای سفید از سرطان‌های مختلف مخصوصاً از سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند.

۸- سیستم مصونیت بدن را تقویت کرده و از امراض جلوگیری می‌نماید.

۹- ضدقارچ و میکرب است و آنها را از بین می‌برد و حتی به‌عنوان آنتی‌بیوتیک به‌کار می‌رود.

۱۰- از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.

۱۱- چای سفید فعالیت انسولین را زیاد می‌کند.

۱۲- تحقیقات انستیتو پاولینگ Linus Pauling Institute نشان داده که چای سفید از بقیه انواع چای مقدار بیشتری آنتی اکسیدان Epigallocatechin دارد.

انواع چای سفید

۱- بهترین نوع چای سفید از ایالت فوجیان Fugian چین به‌دست می‌آید که به‌نام Bai Hao Yinzhen یا Silver Needles معروف است. برگ‌های چای رنگ روشن داشته که تارهای سفیدی آن را پوشانده است. شکل همه آنها یکسان است و شاخه و برگ در آن وجود ندارد.

۲- چای White Peony و یا Bai Mu Dan

این چای مخلوطی از یک غنچه و دو برگ است که با پرزهای سفید رنگی پوشیده شده است این چای درجه دو می‌باشد.

۳- چای Tribute Eyebrow و یا Gong Mei که چای درجه سه بوده و از درختچه‌ای به‌نام Xia Bai چیده می‌شود.

۴- چای Long Life Eyebrow، Noble و یا Show Mei که مخلوطی از غنچه‌ها و برگ‌های بالای درخت است و به‌نام چای سفید درجه چهار معروف است که بعد از چین اول به‌دست می‌آید و ممکن است که به‌رنگ تیره باشد.

۵- چای سفید سیلان Cylon White Tea

این چای در سریلانکا می‌روید و به‌نام چای سفید دارجلینگ نیز خوانده می‌شود. این چای عطر خوبی دارد و کمی شیرین است.



۲۵

چوب چینی - Sarsaparilla

نام علمی: Smilax China

چوب چینی گیاهی است چندساله و بالارونده با برگ‌های متناوب و نوک تیز، شاخه‌های آن پر و شبیه ساقه‌های یاس است. برگ‌های پایین ساقه به‌شکل قلب بوده ولی برگ‌های بالای ساقه بیضوی شکل و دراز می‌باشد. میوه آن به‌اندازه گیلاس، به‌رنگ قرمز و دارای یک تا سه دانه است.

ریشه آن قرمز رنگ، سنگین و گره‌دار شبیه گلابی و طعم آن شیرین است و معمولاً به‌صورت تکه‌هایی در حدود ۲۰-۱۵ سانتیمتر به‌بازار عرضه می‌شود.

چوب چینی در قرن هفدهم در انگلستان برای درمان بیماری‌های مقاربتی به‌کار می‌رفته است.

ترکیبات شیمیایی

ریشه چوب چینی دارای آمیدون، رزین، پاریلین Parillin، اسمیلاساپونین Smilasaponin، گلی‌کوساید Golycoside، سارساپونین Sarsaponin، و سه نوع استروئید به‌نام‌های سیتوسترول Sitosterol، استیگماسترول Stigmasterol و سارساساواوی جنین Sarsasaoigenin می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: ۵۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت سه ساعت دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هرغذا سه بار در روز است.

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم ریشه خشک گیاه را کوبیده و در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه خیس کنید و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هرروز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۲۵ـ۱۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم ریشه خشک گیاه را در نیم لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به‌نصف تقلیل یابد سپس آن را صاف کرده و با شکر یا عسل شیرین کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

کپسول: مقدار مصرف آن دو کپسول سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

چوب چینی از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خیلی خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

۱ـ یکی از بهترین گیاهان برای تصفیه و تمیز کردن خون است و می‌توان آن را مخلوط با ریشه باباآدم Burdock، گل قاصدک Dandelion و شبدر قرمز Red Clover به‌کار برد.

۲ـ ادرارآور است.

۳ـ عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.

۴ـ برای درمان بیماری‌های پوستی مانند سوریاسیس و اگزما مفید است.

۵- عرق‌آور است.
۶- برای معالجه رماتیسم به‌کار می‌رود.
۷- اوره خون را پایین می‌آورد.
۸- برای درمان فلج و سستی اعضاء بدن از جوشانده آن استفاده کنید.
۹- تنگی نفس را برطرف می‌کند.
۱۰- درد مفاصل، نقرس و سیاتیک را رفع می‌کند.
۱۱- در قدیم برای معالجه جذام به‌کار می‌رفته است.
۱۲- تقویت کننده معده و سیستم هضم می‌باشد.
۱۳- سنگ کلیه را دفع می‌کند.
۱۴- تورم را از بین می‌برد.
۱۵- در کشورهای خاور دور برای سقط جنین شیاف آن را در مهبل می‌گذارند.
۱۶- بازکننده گرفتگی‌ها و انسداد عروق است.
۱۷- تقویت کننده نیروی جنسی است.
۱۸- رنگ صورت را باز و روشن می‌کند.
۱۹- سردرد را رفع می‌کند.
۲۰- برای برطرف کردن بی‌خوابی مفید است.
۲۱- بواسیر و نواسیر را درمان می‌کند.
۲۲- برای برطرف کردن جوش و کورک و التیام زخم‌ها ضماد آن را روی پوست بگذارید.
۲۳- اسهال و اسهال خونی را برطرف می‌کند.
۲۴- در درمان انواع سرطان‌ها اثر مفید دارد.
۲۵- اشتهاآور بوده و برای کسانی که دوران نقاهت را طی می‌کنند بسیار مفید است.
۲۶- رعشه را برطرف می‌کند.
۲۷- برای ترک اعتیاد به‌افیون از دم کرده آن استفاده می‌کنند.
۲۸- از ریزش مو جلوگیری می‌کند.
۲۹- بلغم و صفرا را از بدن خارج می‌سازد.
۳۰- گیاهی مفید برای درمان سرماخوردگی است.

عوارض جانبی

چوب چینی چون بسیار گرم می‌باشد بنابراین برای جوانان مناسب نیست و بهترین موقع برای استفاده از آن در فصل سرما می‌باشد. ضمناً چوب چینی همانطور که گفته شد تصفیه کننده خون است بنابراین در موقع استفاده از آن بهتر است که از خوردن نمک که موجب غلظت خون و بستن منافذ پوست می‌شود خودداری شود.

این گیاه را باید به‌مقدار گفته شده و به‌مقدار کم مصرف کرد زیرا استفاده بیش از حد موجب دل‌پیچه و استفراغ شده و خطرناک است.



۲۶

چهار ادویه ـ Allspice

نام علمی: Pimenta Officinalis

درختی است زیبا که ارتفاع آن به‌حدود ۱۰ متر می‌رسد. این درخت بومی جامائیکا، آمریکای مرکزی و نواحی شمال آمریکای جنوبی است و اکنون در نقاط دیگر دنیا مانند هندوستان نیز کشت می‌شود.

برگ‌های فلفل جامائیکا پهن، بیضی، نوک‌تیز، بدون دندانه و سبز تیره است. این درخت بعد از سه سال گل می‌دهد. گل‌های آن سفیدرنگ، خوشه‌ای و معطر است که در اواسط تابستان و پاییز گل‌های آن در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

میوه آن کوچک و سبزرنگ با طعمی تند می‌باشد که پس از چیدن به‌رنگ قرمز در می‌آید. ماده مؤثر آن در پوست میوه وجود دارد. هنگامی که میوه می‌رسد عطر خود را

از دست می‌دهد بنابراین برای استفاده از اسانس آن، میوه را قبل از رسیدن و به‌محض اینکه به‌اندازه کافی بزرگ می‌شود می‌چینند و سپس آن را در زیر آفتاب خشک کرده و به‌وسیله تقطیر اسانس آن را می‌گیرند.

بوی چهار ادویه مانند عطر دارچین و میخک است.

ترکیبات شیمیایی

در میوه درخت حدود ۴٪ اسانس وجود دارد که مانند اسانس میخک می‌باشد. این اسانس دارای ۶۵٪ فنول یوجنول Phenol Eugenol، و موادی مانند متیل یوجنول Methyll Eugenol، سسینئول Ceneole، میرتنول Myrtenol، کاریوفیلین Caryo Phylene، فلاندن، کامفن، اسید مالیک Malic Acid، اسید گالیک Galic Acid، تانن، رزین، ویتامین A و ویتامین C می‌باشد.

اسانس چهار ادویه مایعی است بی‌رنگ مایل به‌زرد، با بوی معطر که رنگ آن بر اثر ماندن تیره می‌گردد.

اشکال طبی

گرد: از گرد چهار ادویه به‌عنوان چاشنی غذاها استفاده می‌شود.

اسانس روغنی: این اسانس را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food، خریداری کرد. برای برطرف کردن درد دندان کافی است یک قطره از این اسانس را با پنبه آغشته کرده و روی دندان یا لثه بگذارید.

دم‌کرده: یک قاشق چایخوری از گرد چهار ادویه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

پماد: برای درست کردن پماد، مقدار ۳۰ قطره از اسانس چهار ادویه را در ۱۰۰ گرم وازلین ریخته و کاملاً آن را به‌هم بزنید تا به‌خوبی مخلوط شود. این پماد در برطرف کردن دردهای موضعی بسیار مؤثر است. ولی اشخاصی که پوست حساسی دارند نمی‌توانند از این پماد استفاده کنند زیرا باعث قرمزی و سوزش می‌شود.

خواص طبی

فلفل جامائیکا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و دارای خواص زیر است:

۱ـ یکی از بهترین ادویه‌ها برای چاشنی غذاهاست زیرا عطر و طعم مطبوعی به‌آن می‌بخشد.

۲ـ داروی خوبی برای بیماری‌های دستگاه هاضمه است.

۳ـ ضد گاز و نفخ معده است.

۴ـ برای برطرف کردن درد بدن به‌کار می‌رود.

۵ـ سوءهاظمه را برطرف می‌کند.

۶ـ برای برطرف کردن گاز و اسپاسم معده کافی است که چند قطره اسانس آن را روی قند ریخته و در دهان بگذارید و یا آن را با عسل مخلوط کرده و بخورید.

۷ـ در صورت خوردن مسهل می‌توانید چند قطره از اسانس این گیاه را بخورید تا از اسپاسم و دل درد جلوگیری شود.

۸ـ برای برطرف کردن سرماخوردگی از دم‌کرده آن استفاده کنید.

۹ـ دردهای پریود را از بین می‌برد.

۱۰ـ قند خون را تنظیم می‌کند.

۱۱ـ تقویت کننده بدن است.

۱۲ـ آنتی اکسیدانی قوی است.

مضرات چهار ادویه

مصرف زیاد چهار ادویه باعث تهوع، تشنج و اسهال می‌شود. زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند.

عوارض جانبی

این گیاه عوارض جانبی ندارد. فقط ممکن است زمان عادت ماهیانه را جلو بیاندازد. ضمناً چون رحم را تحریک می‌کند زنان باردار نباید از آن استفاده کنند.



۲۷

چیا (دانه چیا) ـ Chia Seed

نام علمی: Salvia Hispanical

چیا از خانواده نعناع بوده و بومی نواحی مرکزی و جنوبی مکزیک می‌باشد. این گیاه در زمان‌های قدیم به‌وسیله آزتک‌ها و مایاها کشت می‌شده است که بعداً با آمدن اسپانی‌ها به‌آن کشور کشت آن متوقف شد.

Chia از لغت Chian که در آزتک به‌معنی روغن می‌باشد گرفته شده و Hispanica به‌معنی (از اسپانیولی) است که نشان دهنده منشاء این گیاه است.

امروزه چیا در مکزیک، بولیویا، آکوادور و گواتمالا کشت می‌شود.

چیا در مکزیک معروفیت زیادی دارد. جدیداً چیا وارد آمریکای شمالی شده و سازمان غذا و داروی آمریکا آن را به‌عنوان غذا شناخته است ولی هنوز در اروپا

ناشناخته مانده است.

چیا خواص مختلفی دارد که به‌عنوان سوپر غذا معروف شده و غذای آینده بشر لقب گرفته است. مایاها گیاه چیا را به‌عنوان گیاه زور و قدرت می‌شناختند.

این گیاه برای رشد احتیاج به‌رطوبت کمی دارد و در هوای خشک رشد زیادی ندارد ولی در هوای مرطوب حتی تا یک متر نیز بالا می‌رود. برگ‌های آن متقابل، پهن، به‌اندازه ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر، چروکیده و به‌رنگ سبزتیره می‌باشد که روی آنها را کرک خاکستری رنگی پوشانده است. برگ‌ها در پایین گیاه و به‌روی ساقه رشد می‌کند و به‌صورت آویخته می‌باشند.

چیا ۲۰٪ پروتئین، ۳۴٪ روغن و ۲۵٪ الیاف قابل حل دارد. از مقدار روغن موجود در آن ۶۵٪ روغن امگا۳ می‌باشد.

ساقه‌های جدید از پایین گیاه بیرون آمده که هرکدام شامل ۱ تا ۴ گل کوچک دکمه‌ای مانند لوله‌ای است که حدود ۳ سانتیمتر از هم فاصله دارند. این گل‌های آبی کمرنگ یا پررنگ دارای دو لبه است. لبه سفید که به‌طرف پایین سرازیر شده دارای سه شکاف می‌باشد که شکاف وسطی از دو شکاف دیگر بزرگتر است.

تعداد زیادی برگ‌های قرمز مایل به‌آبی سر این گل‌ها را در برمی‌گیرند. هرگل دارای ۱۳ تخم کوچک و پهن به‌اندازه ۲ تا ۱۰ میلی‌متر است. گل‌ها در مناطق متعادل و گرم مانند کالیفرنیا در اواخر بهار و اوایل تابستان شکوفه می‌کنند و پس از مدتی در روی ساقه خشک شده و رنگ آنها به‌طلایی تغییر می‌یابد که همانطور روی ساقه باقی می‌مانند. تخم‌های این گیاه با تکان دادن گل‌های خشک به‌زمین می‌ریزند.

ترکیبات شیمیایی

چیا در بین غلات بالاترین اومگا۳ را داراست. این گیاه همچنین دارای ویتامین B-Complex و آنتی اکسیدان طبیعی مانند اسید کلروجنیک، اسید کافئیک، مایری ستین Myricethin، گلوکوساید فلاوانل Glycosides Flavanol، کیم‌فرول Kaemferol، کوئرستین Quercetin می‌باشد. دانه چیا از نظر مواد معدنی مانند: کلسیم، پتاسیم، مگنزیم، آهن، فسفر، آلومنیم، بورون، مس، منیزیم، مولی بیدنیوم و روی بسیار غنی است.

استفاده غذایی

ژله: در ظرفی مقداری دانه چیا را بریزید و به‌مقدار ۸ برابر دانه به‌آن آب اضافه کنید، آن را هم بزنید و بگذارید به‌مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بماند. پس از این مدت دوباره آن را هم بزنید تا به‌صورت ژله درآید. سپس آن را داخل یخچال بگذاید تا بهتر فرم بگیرد. مصرف این ژله سه قاشق غذاخوری سه بار در روز است.

دانه چیا را می‌توان در سالاد، شربت‌ها، مرباها، تهیه کیک و مخلوط با میوه‌ها مصرف نمود.

خواص طبی

دانه چیا خواص بسیاری دارد که تعدادی از آنها به‌شرح زیر است:

۱ـ برای بیماران قندی غذای مناسبی است زیرا تبدیل مواد نشاسته‌ای را به‌قند به‌تأخیر می‌اندازد.

۲ـ سوءهاضمه، سوزش معده و گاز معده را رفع می‌کند.

۳ـ خاصیت جذب آب دارد و می‌تواند تا ۱۲ برابر وزن خودش آب جذب کند. بنابراین حتماً آن را با آب زیاد میل کنید.

۴ـ کلسترول را پایین می‌آورد.

۵ـ تعادل الکترولیتی سلول را نگاه می‌دارد.

۶ـ چون دارای مقدار زیادی بورون است بنابراین به‌جذب کلسیم، مگنزیوم، فسفر کمک کرده و پوکی استخوان را رفع می‌کند.

۷ـ به‌جذب پروتئین در بدن کمک کرده و ماهیچه‌ساز است.

۸ـ از دیگر غلات انرژی بیشتری در بدن تولید می‌کند. زیرا چیا دارای بالاترین حد پروتئین ۲۳٪ در مقایسه با گندم که ۱۴٪، ذرت ۱۴٪، برنج ۸/۵٪، جو دوسر ۱۵/۳٪، جو ۹/۲٪ می‌باشد.

۹ـ باعث تقویت دستگاه تولیدمثل می‌شود.

۱۰ـ روغن امگا۳ آن ۸/۷ برابر در ماهی سالمون می‌باشد.

۱۱ـ ۲/۷ برابر بیشتر از اسفناج آهن دارد.

۱۲ـ کلسیم موجود در چیا، ۵ برابر کلسیم شیرگاو است.

۱۳ـ ۱۵ برابر بیشتر از براکلی دارای مگنزیوم است.
۱۴ـ فشار خون را پایین می‌آورد.
۱۵ـ روده‌ها را تمیز می‌کند و این تغییر بعد از یک هفته احساس می‌شود.
۱۶ـ چون چیا دارای گلوتن نیست بنابراین بیمارانی که نسبت به‌گلوتن حساسیت دارند بدون ناراحتی می‌توانند از آن استفاده کنند.
۱۷ـ چون دارای امگا۳ زیادی است بنابراین برای کسانی که مبتلا به‌آرتروز هستند مفید می‌باشد.
۱۸ـ برای سلامتی مغز و سیستم عصبی مفید است.
۱۹ـ پوست را شاداب و جوان می‌کند.
۲۰ـ مو را تقویت می‌کند.
۲۱ـ برای محکم کردن ناخن‌ها مفید است.
۲۲ـ مخاط و پوشش داخلی اعضاء بدن را تقویت می‌کند.
۲۳ـ عصاره جوانی است.
۲۴ـ به‌انسان انرژی می‌دهد.
۲۵ـ برای کسانی که فعالیت‌های مغزی و فیزیکی دارند بسیار مناسب است.
۲۶ـ ژله چیا واقعاً یک غذای معجزه‌گر است.
۲۷ـ تصلب شرایین را برطرف می‌کند.
۲۸ـ روغن چیا را می‌توان از بهترین روغن‌ها دانست زیرا مانند ماهیان دریایی مواد سمی مانند جیوه را جذب نمی‌کند و در خود نگاه نمی‌دارد.
۲۹ـ چیا به‌علت داشتن روغن زیاد در برگ‌های خود حشرات را فراری می‌دهد بنابراین احتیاج به‌سمپاشی ندارد.

عوارض جانبی

چیا مانند غلات دیگر غذای روزانه انسان است و همانطور که گفته شد دارای خواص بسیاری است و جدیداً دانشمندان، متخصصین تغذیه و گیاه‌شناسان مصرف آن را به‌همه توصیه می‌کنند. استفاده از این گیاه به‌هیچ وجه اثرات منفی نداشته و مشکلی به‌وجود نمی‌آورد.



۲۸

حشیشه‌الخنازیر - Knotted Figwort

نام علمی: Scrophularia Nodosa

این گیاه از قدیم‌الایام برای درمان خنازیر (آبسه و ورم چرکی ناحیه گردن) به‌کار می‌رفته است و روی این اصل حشیشه‌الخنازیر که به‌معنی گیاه خنازیر می‌باشد نامیده شده است.

حشیشه‌الخنازیر گیاهی است علفی، یک ساله دارای ساقه‌ای چهارگوش به‌رنگ قرمز یا قهوه‌ای که تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. این گیاه در اراضی مرطوب، کنار جویبارها و رودخانه‌ها در اغلب مناطق اروپا، آسیا و آمریکای شمالی می‌روید.

برگ‌های آن بیضی شکل، نوک‌تیز و متقابل است. ساقه آن در فاصله ریشه و شروع ساقه دارای برجستگی‌های متورمی می‌باشد. گل‌های آن کوچک و به‌رنگ سبز خاک

گرفته است. میوه آن به‌شکل کپسول بوده که در داخل آن تعداد زیادی دانه وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای قند، ساپونین Saponin، روغن، رزین، اسید مالیک Malic Acid، اسید پالمتیک Palmitic Acid، اسید پکتیک Pectic Acid، اسید بوتیریک Butyric Acid، و آلکالوئید می‌باشد.

اشکال طبی

تنتور: مقدار مصرف تنتور ۲۵ تا ۳۰ قطره سه بار در روز می‌باشد.

دم‌کرده: مقدار یک قاشق چایخوری گیاه خشک را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان قبل از هرغذا است.

کرم: کرم حشیشه‌الخنازیر را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food بخرید.

جوشانده: ۱۰۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به۲/۳ اولیه تقلیل یابد. سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای مصرف خارجی به‌کار می‌رود.

خواص طبی

حشیشه‌الخنازیر از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ برای درمان خنازیر (Scrufula) به‌کار می‌رود.

۲ـ تورم غدد مترشحه داخلی را معالجه می‌کند.

۳ـ داروی مؤثری برای درمان سرطان سینه و سرطان غدد لنفاوی (Hodgkin's Disease) می‌باشد و به‌طور کلی غدد سرطانی سینه و دیگر تومورهای سرطانی را کوچک کرده و از بین می‌برد.

۴ـ بیماری‌های پوستی را برطرف می‌کند.

۵ـ خارش مهبل را رفع می‌کند.

۶ـ برای درمان اگزما مفید است.

۷ـ برای علاج کچلی، جوشانده غلیظ آن را به‌سر بمالید.

۸ـ زخم‌هائی که خوب نمی‌شوند و یا قانقاریا را با جوشانده آن شستشو دهید.

۹ـ خون را تصفیه و تمیز کرده و حرارت را از بدن خارج می‌سازد.

۱۰ـ تب را پایین می‌آورد.

۱۱ـ یبوست را برطرف می‌سازد.

۱۲ـ تورم گلو و لوزه‌ها را رفع می‌کند.

۱۳ـ گردش خون را تنظیم می‌کند.

۱۴ـ مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد.

۱۵ـ ضد میکرب و ضد قارچ است.

۱۶ـ کرم روده و معده را از بین می‌برد.

۱۷ـ در قدیم برای معالجه سفلیس به‌کار می‌رفت.

۱۸ـ دردها و ناراحتی‌های عادت ماهیانه را از بین می‌برد.

۱۹ـ کرم و کمپرس آن را روی غدد متورم و یا غدد سرطانی بمالید تا کوچک شده و از بین بروند.

عوارض جانبی

چون این گیاه دارای یک آلکالوئید سمی است بنابراین در مصرف آن باید احتیاط کرد و استفاده بیش از حد آن باعث مسمومیت و استفراغ می‌شود.



۲۹

خار مریم ـ Milk Thistle

نام علمی: Silybun Marianum

اعتقاد مردم اروپا براین است که در برگ‌های این گیاه شیر حضرت مریم جریان دارد و روی این اصل آن را Marianum می‌خوانند.

خار مریم بومی نواحی مدیترانه می‌باشد ولی هم‌اکنون در بیشتر مناطق اروپا، بعضی قسمت‌های آسیا و کالیفرنیا نیز کشت می‌شود.

خار مریم گیاهی است یک ساله و دو ساله. به‌این معنی که در مناطقی با آب و هوای مناسب دو ساله و در غیر این صورت یک ساله می‌باشد.

در اروپا برگ‌های تازه خار مریم را مانند اسفناج در سالاد ریخته و می‌خورند.

ساقه علفی آن نسبتاً ضخیم و خاردار بوده و تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. برگ‌های

آن دندانه‌دار و دارای رگه‌های سفید است که بدون دمبرگ به‌ساقه می‌چسبد. گل‌های آن قرمز مایل به‌بنفش بوده که در اوایل تابستان در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. قسمت مورد استفاده این گیاه میوه آن است.

غنچه‌های آن را پس از رسیدن کامل جمع‌آوری کرده و خشک می‌کنند و سپس دانه‌ها را از آن جدا می‌سازند.

ترکیبات شیمیایی

خار مریم دارای یک ماده حفاظت کننده کبد آنتی هپاتاکسین Antihepatotoxin، و سیلی مارین Sily Marin می‌باشد.

سیلی مارین از مواد زیر ترکیب شده است:

فلاونولیگنانز Flavonolignans، سیلی دایانین Silydianin، سیلیبین Silybin، ایزوسیلیبین Isosilybin، دی هایدروسیلیبین Dehydrosilybin، و سیلی کریستین Silychristin.

سیلی مارین در آب به‌مقدار بسیار کم حل می‌شود. بنابراین دم‌کرده خار مریم اثر درمانی زیادی دارد.

اشکال طبی

دم‌کرده: یک قاشق چایخوری از این گیاه را در یک لیون آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم از گیاه خشک را در نیم لیتر الکل ۵۰ درجه طبی ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته خیس بخورد. البته هرروز آن را تکان دهید پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته در جای تاریکی نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۵ـ۱۵ قطره سه بار در روز است.

تنتور آماده را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food خریداری کرد.

کپسول: کپسول خار مریم در اندازه ۲۰۰ میلی‌گرمی عرضه می‌شود و می‌توان از فروشگاه‌های Health Food آن را خریداری کرد. مقدار مصرف آن ۲ـ۱ قرص سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

خار مریم از نظر طب قدیم ایران سرد بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ کبد را محافظت کرده و سموم را خارج می‌سازد.

۲ـ کبد و طحال را تقویت می‌کند.

۳ـ یرقان را درمان می‌کند.

۴ـ در مداوای یرقان نوع A، B و C اثر مفیدی دارد.

۵ـ اگر کبد شما چرب شده برای معالجه از این گیاه استفاده کنید.

۶ـ شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند.

۷ـ زخم معده را از بین می‌برد.

۸ـ صفرا را خارج می‌سازد.

۹ـ آنهایی که با مواد شیمیایی سروکار دارند و یا مدت زیادی داروهای شیمیایی مصرف کرده‌اند برای تمیز کردن کبد خود باید این گیاه را برای مدتی مصرف کنند.

۱۰ـ یبوست را برطرف می‌کند.

۱۱ـ اگر بعد از غذا معده باد می‌کند و گاز زیادی تولید می‌شود استفاده از این گیاه آن را برطرف می‌سازد.

۱۲ـ برای رفع افسردگی مفید است.

۱۳ـ دردهای عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

۱۴ـ خارش و قرمزی چشم را از بین می‌برد.

۱۵ـ اگر کف دست شما قرمز شده و می‌خارد خار مریم داروی آن است.

۱۶ـ تب‌بر است.

۱۷ـ خار مریم داروی مؤثری برای دوران نقاهت و عوارض پیوند کبدی می‌باشد.

۱۸ـ در مورد کسانی که الکل مصرف کرده‌اند و کبدشان بزرگ شده است این دارو معجزه می‌کند.

۱۹ـ خار مریم روی کبد را پوشانده و نمی‌گذارد که مواد سمی وارد آن شود.

۲۰ـ خار مریم یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است.

۲۱ـ سردرد را که از خوردن مشروبات الکلی عارض می‌شود، رفع می‌کند.

عوارض جانبی

این گیاه عوارض جانبی ندارد. فقط ممکن است زمان عادت ماهیانه را جلو بیاندازد. ضمناً چون رحم را تحریک می‌کند زنان باردار نباید از آن استفاده کنند.



۳۰

خار مقدس ـ Blessed Thistle

نام علمی: Cnicus Benedictus

این گیاه علوفه شترها است و بدین دلیل در بعضی از مناطق ایران آن را خارشتر نیز می‌نامند ولی باید متذکر شد که این گیاه با خارشتر که نام علمی آن Alhagi Persarum و از آن ترنجبین می‌گیرند فرق دارد.

خار مقدس بومی مناطق مدیترانه و آسیای مرکزی است. گیاهی است یک ساله با ساقه‌ای راست و پرزدار که ارتفاع آن به‌حدود هشتاد سانتیمتر می‌رسد.

برگ‌های آن درشت، تیغ‌دار و دندانه‌دار با بریدگی‌های عمیق می‌باشد.

گل‌های آن زردرنگ و در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه آن فندقه بوده که دارای تارهای بلندی است. برگ، شاخه و ریشه آن استفاده طبی دارد.

ترکیبات شیمیایی

خار مقدس دارای ماده تلخی به‌نام کنی‌سین Cnicine، صمغ، رزین، تانن، اسانس، قند و مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم است.

اشکال طبی

کپسول: این کپسول را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food خریداری کرد. مقدار مصرف آن یک کپسول سه بار در روز است.

تنتور: برای تهیه این تنتور مقدار صد گرم ریشه، ساقه و برگ خشک خار مقدس را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به‌مدت دو هفته بماند و هرروز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگاهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۰ـ۱۰ قطره سه بار در روز است.

دم‌کرده: مقدار یک قاشق چایخوری این گیاه خشک را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ده دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن دو فنجان در روز است.

سرکه خار مقدس: مقدار صد گرم این گیاه خشک را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید به‌مدت یک ماه و نیم در آفتاب بماند. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری سه بار در روز است.

سکنجبین: نیم کیلو عسل را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و پس از اینکه عسل کاملاً حل شد نیم لیتر سرکه خار مقدس را بدان اضافه کنید و بگذارید کمی بجوشد. مقدار مصرف آن دو قاشق چایخوری سه بار در روز است.

خواص طبی

گیاه خار مقدس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. طعم آن تلخ و بوی آن نامطبوع و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ یکی از قدیمی‌ترین گیاهانی است که برای باز شدن عادات ماهیانه مصرف می‌شود.

۲ـ در تمیز کردن کبد و رفع بیماری‌های کبدی اثر مفیدی دارد.

۳ـ اشتها را باز می‌کند.

۴ـ ادرارآور است.

۵ـ قلب را آرام می‌کند.

۶ـ برای رفع میگرن مفید است.

۷ـ اخلاط را از سینه بیرون می‌آورد.

۸ـ گردش خون را تنظیم می‌کند.

۹ـ خونریزی را بند می‌آورد.

۱۰ـ برای برطرف کردن دردها و ناراحتی‌های قبل از عادت ماهیانه، می‌توان خار مقدس را همراه با زنجبیل دم کرد و مصرف نمود.

۱۱ـ تب را پایین می‌آورد.

۱۲ـ برای معالجه یرقان مفید است.

۱۳ـ برای برطرف کردن دردهای عضلانی و دردهای مفاصل، ریشه این گیاه را در سرکه خیس کرده و سپس له کنید و روی قسمت‌های دردناک بمالید.

۱۴ـ ضدسرطان است.

۱۵ـ برای رفع بیماری‌های کلیه مفید است.

۱۶ـ ضدگاز و نفخ معده می‌باشد.

۱۷ـ مسمومیت‌ها را برطرف می‌کند.

۱۸ـ رحم را تقویت می‌کند.

۱۹ـ گرم کننده معده است.

۲۰ـ شیره معده و صفرا را زیاد می‌کند.

۲۱ـ اثر ضدعفونی کننده دارد.

۲۲ـ بادشکن و قابض است.

مضرات خار مقدس

زنان باردار و مادران شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند. ضمناً مصرف زیاد آن روی کلیه‌ها اثر گذاشته و به‌آنها آسیب می‌رساند و ممکن است منجر به‌استفراغ و احساس خفگی در شخص شود.



۳۱

دند ـ حب‌السلاطین ـ حب‌الملوک مریم ـ Croton

نام علمی: Croton Tiglium

دند درختچه‌ای است به‌ارتفاع تقریبی ۴ متر با ساقه‌ای سخت و مقاوم که به‌حالت وحشی در هندوستان، چین، سیلان و جزائر ملوک می‌روید و در ژاپن و کشورهای اروپا نیز کشت می‌شود.

برگ‌های آن در قسمت پایین ساقه قلبی شکل بوده ولی برگ‌های بالای ساقه کوچکتر و نوک‌تیز می‌باشد. گل‌های آن کوچک مجتمع و خوشه‌ای و به‌دو صورت نر و ماده برروی یک پایه و به‌ندرت روی دو پایه می‌رویند. نوع نر این گل‌ها همیشه در قسمت انتهایی گل‌آذین ظاهر می‌شوند. گل‌های نر شامل ۵ گلبرگ آزاد بوده و دارای ۱۰ تا ۲۰ پرچم آزاد است در گل‌های ماده کاسه‌گل شبیه گل‌های نر است ولی جام‌گل از ۵ گلبرگ

باریک متورم تشکیل می‌شود. مادگی گل دارای تخمدانی سه خانه و محتوی یک تخمک در هرخانه است. میوه آن پوشینه به‌اندازه یک فندق بوده که شامل سه عدد دانه می‌باشد این دانه‌ها دند نامیده می‌شود که بیضوی شکل و به‌ابعاد تقریبی ۶×۷×۱۰ میلی‌متر است. مغز دانه‌ها اگر تازه باشند سفید بوده و وقتی که کمی کهنه شد به‌رنگ زرد درمی‌آید طعم دانه‌ها ابتدا ملایم بوده ولی بعداً تلخ و تند می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

دانه گیاه دارای ۶۰٪-۵۰٪ روغن می‌باشد که به‌نام روغن کروتون معروف است این روغن دارای آلبومون‌های سمی مانند کروتون ـ آلبومین و کروتون ـ گلوبولین می‌باشد که همه آنها را کروتین Crotine می‌نامند. دیگر موادی که در روغن کروتون وجود دارد عبارتند از:

مواد رزینی مختلف، اسید اولئیک، اسید آرا سیدیکریا، اسید لینولئیک، اسید میریستیک Myristic Acid، اسید استئاریک، اسید پال میتیک، اسید استیک، اسید فورمیک، اسید بوریک، اسید تیگلیک Tiglic Acid، اسید بویتریک و اسید والریک.

در برگ‌های حب‌السلاطین مقدار کمی هیدروژن سایاناید Hydrogen Cyanide وجود دارد.

برای تهیه روغن کروتون پوسته دانه‌ها را گرفته و آنها را تحت فشار قرار می‌دهند تا روغن آن خارج شود و یا اینکه دانه‌ها را خرد کرده و با فشار در بین صفحات گرم روغن آن را می‌گیرند. البته طریقه دیگر استفاده از حلال‌هایی نظیر سولفور کربن و یا الکل اتیلیک این است که دانه‌ها را در این حلال‌ها حل می‌کنند و سپس به طریقه تقطیر روغن را به‌دست می‌آورند.

روغن کروتون بستگی به‌روش روغن‌گیری، به‌صورت مایعی زلال به‌رنگ زرد و یا کمی تیره و چسبنده می‌باشد. بوی آن ضعیف و دارای طعمی سوزان و تند است.

روغن کروتون تهیه شده در هندوستان زردرنگ و محصول انگلستان معمولاً قرمز رنگ می‌باشد.

روغن کروتون سمی بوده و باید تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود. استفاده از آن محدود به‌مصارف خارجی است. اگر چند قطره آن را با نصف لیوان روغن

زیتون مخلوط کرده و به‌پوست مالش داده شود آن را قرمز کرده و سپس تاول می‌زند.

خواص طبی

روغن کروتون از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ مسهلی بسیار قوی است و حتی مصرف چند قطره آن پس از نیم ساعت اثر شدید مسهلی ایجاد می‌کند که بیش از ۵ بار احساس دفع به‌انسان دست می‌دهد. هرقطره روغن کروتون از نظر مسهلی مساوی ۳۰ گرم روغن کرچک است.

مصرف حتی یک قطره آن ایجاد سر و صدا در معده و روده و سوزش در مقعد می‌کند و برای مبتلایان به‌التهاب روده، بیماری‌های مثانه، بواسیر و مخصوصاً زنان باردار منع شده است.

۲ـ رماتیسم، سیاتیک، ورم مفاصل و ذات‌الریه را برطرف می‌کند. مخلوط آن را روی قسمت‌های دردناک بمالید.

۳ـ برای برطرف کردن یبوست ۲ قطره از آن را با کمی روغن زیتون مخلوط کرده و زیر ناف بمالید. البته مالیدن این روغن برای زن باردار خطرناک بوده و باعث سقط جنین می‌شود.

۴ـ یرقان را برطرف می‌کند.

۵ـ سنگ مثانه و کلیه را از بین می‌برد.

۶ـ نقرس را برطرف می‌کند.

عوارض جانبی

همانطور که گفته شد استفاده داخلی از روغن کروتون باعث عوارضی مانند سوزش، درد روده و معده می‌گردد و باید به‌مقدار خیلی کم یعنی یک قطره مخلوط با روغن زیتون مصرف گردد و بهتر است به‌صورت خارجی استفاده شود.

استفاده از آن برای اشخاص گرم مزاج کاملاً منع شده است.



۳۲

زنیان ـ Ammi

نام علمی: Trachyspermum Ammi

زنیان گیاهی است یک ساله که در مزارع غلات و پرچین‌ها در نقاط مختلف ایران، هندوستان، مصر، اروپای مرکزی و آسیا به‌طور خودرو می‌روید. این گیاه در بلوچستان به‌نام اجوان Ajwain (نام هندی آن) و در طب سنتی به‌اسم انیسون بری، نخوه و کمون حبشی معروف است.

زنیان هم‌اکنون در مناطق دیگر دنیا پرورش می‌یابد.

زنیان دارای ساقه پرشاخه‌ای است که تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. برگ‌های آن بریده بریده و نواری شکل و گل‌های آن مجتمع سفیدرنگ و به‌صورت چتر می‌باشد. میوه آن کوچک بیضوی و قهوه‌ای مایل به‌زردرنگ است که برروی آن ۵ خط طولی نخی

شکل به‌رنگ زرد روشن وجود دارد و دارای بویی شبیه به‌بوی تیمول است. این میوه در بین مردم به‌زنیان معروف می‌باشد. قسمت مورد استفاده این گیاه میوه و ریشه آن است.

ترکیبات شیمیایی

زنیان دارای روغن بسیار خوشبویی است که به‌نام روغن اجوان Ajwain Oil معروف می‌باشد. این اسانس در اثر تبخیر به‌دست می‌آید و مواد مختلفی مانند تیمول Thymol (حدود ۵۰٪) سیمن Cymene، آلفا پنین Alpha-Pinene، دی پنتین Di-Pentene، گاما ترپینن Gama-Terpinene و کارواکرول Carvacrol در آن وجود دارد.

اشکال طبی

دم‌کرده: مقدار ۴۰ گرم میوه و تخم خشک شده گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت نیم ساعت دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک تا دو فنجان سه بار در روز است.

پودر: تخم زنیان را به‌صورت پودر درآورید مقدار مصرف آن ۳ گرم سه بار در روز است.

روغن زنیان: مقدار مصرف آن ۲ـ۱ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

خواص طبی

زنیان و تخم آن از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ تقویت کننده معده و برطرف کننده ناراحتی‌های آن است، برای این منظور مدت یک ماه از دم‌کرده آن بنوشید.

۲ـ دردهای دوران عادات ماهیانه را رفع می‌کند. برای درمان، هرروزه یک مشت از تخم زنیان را به‌صورت دم‌کرده یا پودر مصرف کنید.

۳ـ گاز معده و روده را برطرف می‌کند.

۴ـ برای تسکین دندان درد تخم آن را در آتش ریخته و دود آن را استنشاق کنید.

۵ـ در هندوستان از آن برای مداوای عقرب‌زدگی استفاده می‌کنند.

۶ـ سنگ کلیه را از بین می‌برد. برای این منظور تخم زنیان را با عسل مخلوط کرده و یک قاشق چایخوری از آن را سه بار در روز برای مدت یک هفته میل کنید.

۷ـ برای از بین بردن کرم معده و روده مقدار سه قطره روغن زنیان را در آب ریخته و هرروزه برای مدت یک هفته بنوشید.

۸ـ اشتها را باز می‌کند.

۹ـ دم‌کرده زنیان هضم غذا را تسریع می‌کند و از گندیدن غذا در معده جلوگیری می‌کند.

۱۰ـ درد و تورم معده را از بین می‌برد. بدین منظور ۳ گرم تخم زنیان را با ۶ گرم نمک مخلوط کرده و با آب نیم‌گرم بنوشید.

۱۱ـ برای تسکین گوش درد، چند قطره روغن زنیان را در گوش بچکانید.

۱۲ـ در بعضی از ایالات هندوستان از آن برای درمان مالاریا استفاده می‌کنند.

۱۳ـ برای معالجه بواسیر، ورم مقعد و خونریزی آن، پودر زنیان را با آب خمیر کرده و روی آن بگذارید و یا با دم‌کرده آن کمپرس کنید.

۱۴ـ برای تسکین درد آرتروز و کمردرد، پودر تخم زنیان را خمیر کرده و روی این قسمت‌ها بگذارید.

۱۵ـ کبد را تصفیه می‌کند.

۱۶ـ اسهال را برطرف می‌کند.

۱۷ـ تقویت کننده نیروی جنسی است.

۱۸ـ ادرارآور است.

۱۹ـ دل به‌هم خوردگی و تهوع را برطرف می‌کند.

عوارض جانبی

این گیاه چون گرم می‌باشد ممکن است در اشخاص گرم مزاج تولید ناراحتی بکند، اینگونه اشخاص باید آن را مخلوط با گیاهان سرد میل کنند.



۳۳

سا پال متو ـ Saw Palmetto

نام علمی: Sabal Serrulata

سا پال متو بومی نواحی شنی جنوب کارولینا، فلوریدا و تگزاس می‌باشد. درخت نخل کوچکی است که تا ارتفاع ۳ متر بالا می‌رود. در رأس درخت برگ‌های بزرگی رشد می‌کند که مانند بادبزن است. میوه آن به‌شکل کره نامنظم، به‌قطر حدود یک سانتیمتر و عرض دو سانتیمتر، به‌رنگ قرمز قهوه‌ای است که طعمی گس دارد. در داخل میوه یک هسته قهوه‌ای سخت وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی

میوه این درخت دارای مواد زیر است:

روغن‌های فرار، گلوکز، کربوهیدرات‌ها، پلی‌ساکاریدها، استروئیدها Steroids، فلاوونوئیدها Flavonoids، رزین، پیگمان، تانن Tannin، بتا سیتوسترول B-Sitosterol، اسید کاپریلیک Caprilic Acid، اسید لاریک Lauric Acid و کاروتن Carotene.

از هسته آن روغنی استخراج می‌شود که به‌رنگ قرمز و غلیظ بوده و بو ندارد.

صور دارویی

دم‌کرده: مقدار یک قاشق چایخوری میوه خشک و یا نصف آن میوه تازه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید. از این دم‌کرده یک فنجان سه بار در روز بنوشید.

کپسول: این میوه به‌صورت کپسول‌های ۴۰۰ میلی‌گرمی عرضه می‌شود. مقدار مصرف یک کپسول سه بار در روز است.

تنتور: برای تهیه این تنتور مقدار ۱۰۰ گرم میوه خشک و یا ۲۰۰ گرم میوه تازه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به‌مدت دو هفته بماند و هرروزه آن را به‌هم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه کدر بریزید. مقدار مصرف آن ۲۵ـ۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است. این تنتور را به‌صورت آماده می‌توان از فروشگاه‌های Health Food خریداری کرد.

خواص طبی

سا پال متو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ بهترین دارو برای برطرف کردن تورم غده پروستات می‌باشد. در آلمان پزشکان در مرحله اول این گیاه را برای درمان پروستات تجویز می‌کنند.

۲ـ ادرارآور است.

۳ـ درمان کننده بیماری‌های دستگاه ادراری می‌باشد.

۴ـ اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۵ـ برای بزرگ کردن سینه زنان مفید است.

۶ـ مو را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری می‌کند.

۷ـ تقویت کننده عمومی بدن است.

۸ـ تولید اسپرم را افزایش می‌دهد.
۹ـ تورم مثانه را برطرف می‌کند.
۱۰ـ برای برطرف کردن سرماخوردگی مفید است.
۱۱ـ آسم را برطرف می‌کند.
۱۲ـ برونشیت مزمن را از بین می‌برد.
۱۳ـ آب‌آوردگی بدن (Edema) را رفع می‌کند.

عوارض جانبی

سا پال متو میوه کاملاً بی‌خطری است و حتی سرخ‌پوستان آمریکا آن را تازه می‌خورند. فقط در بعضی از افراد ممکن است فشار خون را بالا ببرد. خانم‌های شیرده و باردار نباید از آن استفاده کنند.



۳۴

سرخاب کولی ـ Ink Bush (Poke Root)

نام علمی: Phytolacco Decandra

سرخاب کولی بومی نواحی آمریکای شمالی است ولی در حال حاضر در اکثر نقاط گرم کره زمین و من‌جمله شمال ایران پرورش می‌یابد. این گیاه در حاشیه مزارع و جاده‌ها، نقاط مرطوب و سایه‌دار و مخصوصاً خرابه‌ها می‌روید.

سرخاب کولی گیاهی است پایا و علفی با ساقه‌های منشعب که تا ارتفاع دو متر بالا می‌رود. ساقه‌ها در قسمت پایین خشک بوده ولی در قسمت انتهایی آبدار و ترد می‌باشند.

برگ‌های آن بیضی، نوک‌تیز، بدون دندانه که به‌طول ۱۰ تا ۴۰ سانتیمتر بوده و با دمبرگی کوتاه به‌ساقه متصل می‌شود. گل‌های آن کوچک و مجتمع به‌صورت خوشه‌هایی

باریک (۱۰ تا ۵۰ سانتیمتر) و به‌رنگ قرمز روشن است. میوه آن گوشتی، به‌شکل انگور و رنگ بنفش بوده که با دم کوتاهی به‌محور میوه متصل شده و مانند خوشه انگور است، این میوه دارای شیره‌ای قرمزرنگ و دانه‌ای در داخل آن می‌باشد.

از عصاره دانه‌ها ماده‌ای استخراج می‌شود که به‌عنوان داروی تهوع‌آور و مسهل مصرف می‌شود. ریشه گیاه، ضخیم، گوشتی که مانند دانه‌ها تهوع‌آور و مسهل است.

از تمام اعضاء گیاه در طب گیاهی استفاده می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

سرخاب کولی دارای فایتولکسین Phytolaccine، رزین، پکتین، اسپاراژین Asparagin، اسید فایتولکتیک می‌باشد. در ریشه این گیاه ماده سمی به‌نام استروئید ساپونین Steroid Saponin وجود دارد.

در میوه و دانه این گیاه تانن، یک ماده چرب به‌رنگ زرد قهوه‌ای، یک ماده رنگی ارغوانی، ساپونین و موسیلاژ موجود است. این مواد رنگی در صنعت مصرف می‌شود.

اشکال طبی

جوشانده ریشه: همانطور که گفته شد ریشه گیاه سمی است و برای از بین بردن این سم، باید ریشه خرد شده گیاه را چندین بار در آب جوشانید و آب آن را دور ریخت به‌این ترتیب که هربار آب تازه ریخته شود و آن را برای مدت یک ربع ساعت بجوشانید و سپس صاف کنید.

دم‌کرده: مقدار ۴۰ گرم ساقه و برگ خشک شده گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هرغذا است.

تنتور: مقدار مصرف ۳۰ـ۱۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

پماد: این پماد از ریشه گیاه تهیه می‌شود و برای درمان بیماری‌های جلدی مفید است.

خواص طبی

این گیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ برای درمان بیماری‌های گواتر و بزرگ شدن غده تیروئید مفید می‌باشد.

۲ـ تورم و درد را برطرف می‌کند.

۳ـ التهاب و تورم کلیه‌ها را درمان می‌کند.

۴ـ برای درمان بیماری‌های کبدی مفید است.

۵ـ در صورت بزرگ شدن و تورم غدد لنفاوی از این گیاه استفاده کنید.

۶ـ برای رفع خارش، دم‌کرده ریشه آن را روی پوست بریزید و یا از کمپرس آن استفاده کنید.

۷ـ اگزما را برطرف می‌کند.

۸ـ بهترین گیاه برای رفع تورم سینه‌ها و جمع شدن شیر در سینه می‌باشد. برای این منظور برگ‌های تازه آن را به‌صورت ضماد درآورده و روی سینه بگذارید. اگر برگ‌های تازه در دسترس نیست می‌توان از کمپرس دم‌کرده آن استفاده کرد.

۹ـ برای معالجه سرطان سینه مفید است.

۱۰ـ برای علاج ریزش مو، پماد آن را به‌نقاطی که مویش ریخته است بمالید.

۱۱ـ برای برطرف کردن جوش‌های چرکی صورت و آکنه، پماد آن را روی پوست بمالید.

۱۲ـ بواسیر را برطرف می‌کند.

۱۳ـ کرم معده و روده را از بین می‌برد.

۱۴ـ در درمان رماتیسم موثر است.

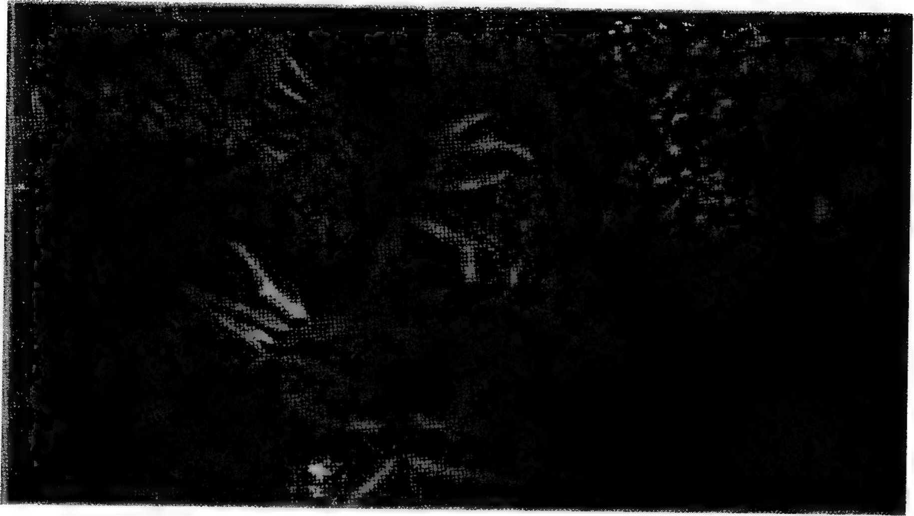
۱۵ـ ضدباکتری و ضدقارچ است.

۱۶ـ اشخاصی که به‌علت بیماری، وزن از دست داده و لاغر شده‌اند و می‌خواهند به‌وزن ایده‌آل برسند باید از این گیاه استفاده کنند.

۱۷ـ پماد آن را برای درمان زخم‌های سفلیسی به‌کار می‌برند.

۱۸ـ برای بچه‌هایی که دیر دندان درمی‌آورند می‌توان از داروی هومیوپتی آن استفاده کرد.

۱۹ـ صفرا بر است.



۳۵

سقز ـ Terebinth Tree

نام علمی: Pistacia Terebinthus

درختچه‌ای که صمغ آن سقز نام دارد در نواحی مختلف ایران می‌روید و نام‌های محلی مخصوص خود را دارد. این درختچه در کتاب‌های قدیمی به‌نام بطم اخضر، بن، بنه و بنک آمده است. در استان فارس به‌آن کلخونک، در لرستان خبخک و در کرمان و افغانستان کسور گفته می‌شود.

سقز که به‌نام مصطکی شیرازی و قندرون نیز معروف می‌باشد، رزینی است که براثر ایجاد شکاف در تنه این درختچه به‌خارج جریان یافته که براثر تماس با هوا سفت می‌شود. سقز به‌رنگ خاکستری مایل به‌سبز و یا زرد و دارای بویی مطبوع و ملایم می‌باشد ولی طعم آن کمی تلخ است.

سقز در طب سنتی به‌نام (علک‌البطم) و در انگلیسی به‌نام Persian Turpentine خوانده می‌شود.

درختچه سقز بومی مناطق آفریقای شمالی، جنوب اروپا، منطقه مدیترانه و ایران است. ارتفاع آن تا ۵ متر می‌رسد. برگ‌های آن دارای ۹ـ۱۱ برگچه تخم مرغی است. میوه آن شبیه پسته و به‌رنگ قرمز است.

ترکیبات شیمیایی

سقز دارای آلفاپینن Alpha Pinen، کامفین Camphene، دی ال لیمونن D-L-Limonene، آلفا ترپی نئول Alpha Terpeneol، آرومادندرین Aromadendrene و اسید کاپریلیک Caprylic Acid، می‌باشد.

خواص طبی

سقز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۲ـ کلیه‌ها را تمیز کرده و ترشح ادرار را افزایش می‌دهد.

۳ـ جویدن سقز برای تقویت لثه‌ها و معده مفید است.

۴ـ اخلاط را از گلو خارج می‌سازد.

۵ـ قابض است و اسهال را برطرف می‌کند.

۶ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۷ـ برای التیام زخم‌های باز، سقز را با زرده تخم مرغ بزنید و روی زخم‌ها بگذارید.

۸ـ برای برطرف کردن دردهای مفاصل و رماتیسم و دررفتگی استخوان، این قسمت‌ها را با روغن سقز ماساژ دهید.

۹ـ برای از بین بردن کرم روده روغن سقز را با روغن کرچک به‌نسبت مساوی مخلوط کرده و هرروزه یک قاشق سوپخوری از آن را بخورید.

خواص برگ و سرشاخه‌های درخت سقز

برای استفاده مقدار ۵۰ گرم از برگ‌ها و شاخه‌های خشک درخت را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید.

برگ و شاخه‌های این درخت نیز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ برای از بین بردن تورم، قسمت‌های متورم را با دم‌کرده برگ سقز بشویید و یا کمپرس کنید.

۲ـ برگ‌های خشک درخت سقز را آسیاب کنید و با سرکه مخلوط نمایید و برای رشد و تقویت مو، سر را با آن ماساژ دهید و بعد از یک ساعت موهایتان را بشویید.

۳ـ چوب این درختچه را بسوزانید و خاکستر آن را با آب مخلوط کرده و به‌سر بمالید.

۴ـ برگ آن را آسیاب کنید و با آب مخلوط نمایید و برای رنگ کردن مو به‌کار برید.

خواص میوه درخت سقز

میوه این درخت به‌نام جته‌الخضرا معروف است و از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ تقویت کننده کبد و طحال است.

۲ـ دردهای بدن را تسکین می‌دهد.

۳ـ فلج و لقوه اعضاء بدن را برطرف می‌سازد.

۴ـ کلیه‌ها را تمیز کرده و سنگ کلیه را دفع می‌کند.

۵ـ سنگ مثانه را برطرف می‌کند.

۶ـ تحریک کننده نیروی جنسی است.

۷ـ اخلاط را از سینه خارج می‌کند.

۸ـ کرم معده را از بین می‌برد.

۹ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۱۰ـ کمردرد و پشت درد را برطرف می‌کند.

۱۱ـ برای درمان قطره قطره ادرار کردن، میوه درخت را با بادام و شکر مخلوط کرده و به بیمار بدهید.

۱۲ـ هضم غذا را تسریع می‌کند.

چون تمام قسمت‌های این درختچه گرم و خشک است بنابراین گرم مزاجان نباید در خوردن آن افراط کنند و بهتر است که اینگونه افراد سقز و یا برگ و میوه آن را همراه با گلاب و سکنجبین بخورند.



۳۶

سگ زبان ـ Dog’s Tongue

نام علمی: Cynglossum Officinale

سگ زبان گیاهی است علفی، دوساله که معمولاً در زمین‌های شنی و سنگلاخ بیشتر مناطق اروپا، آمریکای شمالی و بعضی نواحی آسیا مانند ایران می‌روید. ساقه آن راست، کبود و پوشیده از تار بوده و تا ارتفاع ۸۰ سانتیمتر بالا می‌رود.

برگ‌های آن بیضی، دراز، نرم با تارهای نرم و به‌شکل زبان سگ می‌باشد. گل‌های آن قرمز و یا بنفش رنگ به‌صورت خوشه‌ای و خمیده به‌طرف پایین است که در اواخر بهار ظاهر می‌شود. ریشه آن مخروطی، دراز، گوشتدار و به‌رنگ خاکستری تیره می‌باشد. میوه آن چهار فندقه است. قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه و برگ‌های آن است. ریشه سگ زبان دارای بویی تهوع‌آور بوده و به‌صورت قطعاتی کوچک و نامنظم به‌طول ۲

سانتیمتر و عرض یک سانتیمتر به‌بازار عرضه می‌شود و به‌سرعت رطوبت جذب می‌کند و روی این اصل باید آن را در جای خنک نگهداری کرد.

ترکیبات شیمیایی

ریشه سگ زبان دارای آلکالوئیدهای مختلف مانند سینوگلوسین Cynoglossin، سینوگلوسئین Cynoglosseine، سینو گلوسیدین Cynoglossidine و هلیوسوپین Heliosupine است.

دانه گیاه دارای ۲۵٪ روغن می‌باشد.

اشکال طبی

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان در روز است.

دم‌کرده: مقدار ۵۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ده دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان در روز می‌باشد. این دم‌کرده برای شستشوی زخم‌ها به‌کار می‌رود.

شربت سگ زبان: مقدار ۳۰ گرم ریشه خرد شده این گیاه را در یک لیوان آب به‌مدت ۱۲ ساعت خیس کنید سپس آن را با فشار از صافی رد کنید و در یک لیتر شربت قند ریخته و بگذارید بجوشد تا قوام آید.

خواص طبی

ریشه سگ زبان از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱ـ به‌عنوان مسکن از آن استفاده می‌شود.

۲ـ سرفه را آرام می‌کند.

۳ـ مخدر است.

۴ـ اسهال را برطرف می‌کند.

۵ـ خونریزی از سینه را رفع می‌کند.

۶ـ ضدتشنج است.

۷ـ برای رفع سوختگی‌ها کمپرس جوشانده برگ و یا ضماد برگ‌های له شده تازه و یا ریشه آن را روی قسمت‌ها بگذارید.

۸ـ خونریزی‌های داخلی را بند می‌آورد.

۹ـ اسپاسم‌های روده را برطرف می‌کند.

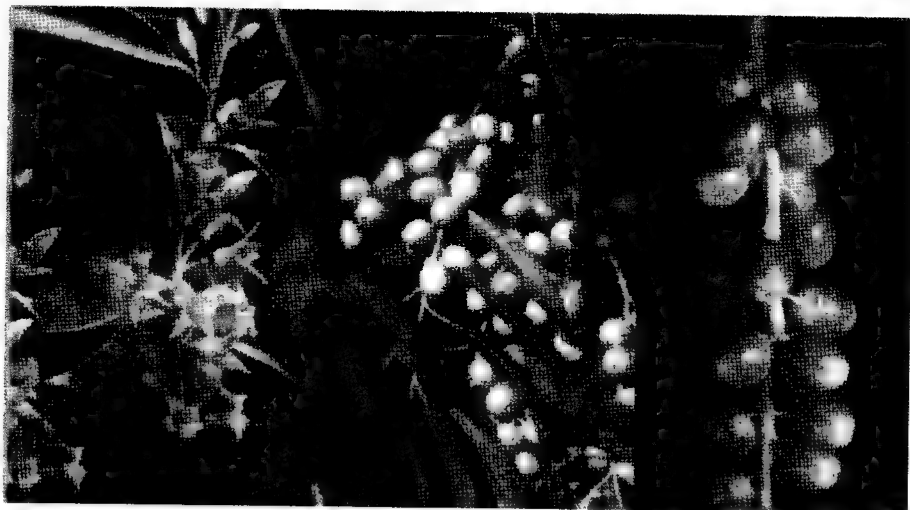
۱۰ـ برای برطرف کردن شقاق پستان و بواسیر با جوشانده ریشه سگ زبان این قسمت‌ها را کمپرس کنید.

۱۱ـ دستگاه هضم را تقویت می‌کند.

۱۲ـ برای رفع خارش با جوشانده این گیاه پوست بدن را کمپرس کنید.

عوارض جانبی

این گیاه اگر به‌مقدار تجویز شده استفاده شود به‌هیچ وجه اثرات جانبی ندارد.



۳۷

Russian Olive ـ سنجد

نام علمی: Elaeagnus Angutifolia

سنجد که در مناطق مختلف ایران به‌نام‌های پستانک در اطراف تهران، ایکده در آذربایجان و غمیده بادام در اصفهان معروف می‌باشد بومی مناطق جنوب اروپا و غرب آسیا است.

درخت سنجد در اوایل قرن نوزدهم میلادی به‌آمریکا برده شد و به‌عنوان درخت زینتی و نیز برای جلوگیری از حرکت شن‌ها و خاک در ایالات پنسیلوانیا و ویرجینیا کاشته شد.

سنجد درختچه‌ای است که در کنار جویبارها و زمین‌های باز می‌روید. ساقه آن خاردار و تا ارتفاع ۸ متر بالا می‌رود و نسبت به‌خشکی بسیار مقاوم است.

برگ‌های آن متقابل، بیضی شکل، دراز و با کناره صاف که در سطح فوقانی به‌رنگ سبز مایل به‌خاکستری و در سطح تحتانی به‌رنگ سفید نقره‌ای است و به‌همین دلیل در طب سنتی به‌آن غبیرا می‌گفته‌اند زیرا به‌معنی غبارآلود می‌باشد.

گل‌های آن کوچک، بسیار خوشبو و زردرنگ است که در اوایل تابستان ظاهر می‌شود. عطر گل‌ها آنقدر قوی است که تا فاصله زیادی منتشر می‌شود و در بعضی اشخاص تولید حساسیت شدید می‌کند. میوه آن شبیه زیتون به‌رنگ زرد نارنجی متمایل به‌قرمز و دارای طعمی شیرین و هسته آن شبیه هسته خرما است.

Elaeagnus از لغت Elais که در یونانی به‌معنی زیتون می‌باشد گرفته شده است. رشد این درخت بسیار سریع بوده و هرسال حدود ۱/۸ متر بالا می‌رود.

ترکیبات شیمیایی

میوه سنجد دارای یک ماده رنگی قهوه‌ای، مواد چربی و قندی می‌باشد. پوست آن دارای آلکالوئیدی به‌نام اله اگنین Eleagnine است.

اشکال طبی

سنجد بسیار خوشمزه بوده و به‌عنوان میوه مصرف می‌شود.

پودر: میوه سنجد را با هسته و پوسته آن در داخل آسیاب برقی بریزید و آن را به‌صورت پودر درآورید. البته چون هسته آن بسیار سفت است به‌یک آسیاب برقی قوی احتیاج دارید. مقدار مصرف این پودر یک قاشق سوپخوری چهار بار در روز است.

دم‌کرده گل سنجد: مقدار یک قاشق مرباخوری گل خشک شده سنجد را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

میوه سنجد از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ پودر سنجد که شامل پوسته و هسته و میوه است یکی از بهترین گیاهان برای رفع

آرتروز و درد آن می‌باشد. حتی استفاده درازمدت از آن اثرات منفی ندارد.

۲ـ تقویت کننده عمومی بدن است.

۳ـ سرفه‌های گرم را از بین می‌برد.

۴ـ اسهال را برطرف می‌کند.

۵ـ تقویت کننده معده است.

۶ـ قابض می‌باشد.

۷ـ تهوع و دل به‌هم خوردگی را برطرف می‌کند.

خواص طبی سنجد

گل سنجد گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ سردمزاجی زنان را از بین می‌برد و نیروی جنسی را زیاد می‌کند.

۲ـ برای معالجه فلج مفید است.

۳ـ قلب را تقویت می‌کند.

۴ـ تنگی نفس را رفع می‌کند.

۵ـ زخم‌های ریوی را از بین می‌برد.

۶ـ معده و کبد را تقویت می‌کند.

۷ـ گاز معده را از بین می‌برد.

۸ـ در درمان یرقان موثر است.

عوارض جانبی

سنجد به‌هیچ‌وجه عوارض جانبی ندارد و حتی استفاده درازمدت از آن اثرات منفی ندارد و فقط چون قابض است تولید یبوست می‌کند که باید همراه با میوه‌های دیگر مانند انجیر و زیتون خورده شود.



۳۸

سنگا ـ Senega

نام علمی: Polygala Senega

سنگا از نام یک قبیله سرخ‌پوست که سنگا نامیده می‌شود گرفته شده است و این گیاه دراین قبیله برای مارگزیدگی به‌کار می‌رود و به‌اسم ریشه مار Snakeroot خوانده می‌شود.

در سال ۱۷۳۲ یک پزشک اسکاتلندی به‌نام دکتر تنت Tennet سنگا را برای درمان برونشیت و سینه پهلو به‌کار برد و به‌زودی این گیاه برای این منظور شهرت زیادی به‌دست آورد.

سنگا بومی مناطق ماسه‌ای آمریکا و جنوب کانادا است و مخصوصاً در نواحی غرب آمریکا مانند ایالات ویسکانسن و مینه سوتا به‌طور خودرو می‌روید.

سنگا گیاهی است علفی و چندساله که ارتفاع ساقه آن تا ۳۰ سانتیمتر می‌رسد. ساقه

آن در سطح زمین حالت خمیده داشته و از آن ساقه‌های عمودی متعددی خارج می‌شود.

برگ‌های آن متناوب، بیضی شکل، نوک‌تیز و به‌رنگ سبز روشن و نسبتاً بزرگ می‌باشد.

گل‌های آن کوچک، سفیدرنگ با خال‌های قرمز که به‌صورت سنبله در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه‌اش کوچک پوشینه دارای سطح صاف و محتوی دانه‌های سیاه رنگ بیضی شکل و نوک‌تیز است ریشه آن ناهموار به‌رنگ زرد کمرنگ تا خاکستری قهوه‌ای و به‌قطر نازک‌تر از یک بند انگشت و دارای خطوط طولی است. بوی آن تهوع‌آور و تحریک‌کننده و طعم آن بدمزه و تلخ می‌باشد.

قسمت مورد استفاده این گیاه، ریشه آن است.

ترکیبات شیمیایی

ریشه سنگا دارای اسید پلی گالیک Polygalic Acid، اسید ویرجنئیک Virgeneic Acid، اسید پکتیک Pectic Acid، اسید تانیک Tannic Acid، آلبومین، صمغ، آلومینا Alumina، چربی، سنه ژنین Senegenine، رزین و مقدار کمی اسانس می‌باشد.

ماده مؤثر این گیاه اسید پلی‌گالیک است که پودر سفیدرنگی بوده و به‌آسانی در آب گرم و الکل حل می‌شود.

اشکال طبی

گرد ریشه: ریشه را به‌صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۰/۵ تا ۲ گرم در روز است. این گرد برای بیرون آوردن اخلاط از ریه به‌کار می‌رود.

مقدار مصرف آن برای اطفال ۰/۱ گرم در روز می‌باشد.

تنتور: مقدار مصرف تنتور ۲۰ تا ۲۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

شربت: مقدار مصرف یک قاشق سوپخوری سه بار در روز می‌باشد.

قرص مکیدنی: یک قرص چهار بار در روز بمکید.

خواص طبی

سنگا از نظر طب قدیم ایران خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ گیاه مفیدی برای برطرف و خارج کردن اخلاط از سینه می‌باشد. بومیان هندوستان برای این منظور ریشه آن را در دهان می‌جوند.

۲ـ برای درمان آسم به‌کار می‌رود.

۳ـ سرفه را رفع می‌کند.

۴ـ برای درمان اگزما و سوریاسیس مفید است.

۵ـ تورم را از بین می‌رود.

۶ـ در درمان بیماری Multiple Sclerosis موثر است.

۷ـ سینه پهلو را رفع می‌کند.

۸ـ برای درمان مارگزیدگی به‌کار می‌رود.

۹ـ باعث عرق کردن می‌شود.

۱۰ـ گلودرد را برطرف می‌کند.

۱۱ـ برای تخلیه معده در صورت مسمومیت غذایی مقدار ۸ـ۶ گرم گرد آن را به بیمار بدهید.

۱۲ـ اگر کمی گرد آن را در دهان بگذارید باعث ترشح بزاق می‌شود.

۱۳ـ برای رفع یبوست مفید است.

عوارض جانبی

استفاده از این گیاه ممکن است باعث درد معده، اسهال، استفراغ، کندی ضربان قلب و عرق کردن زیاد بشود، در این صورت باید مصرف آن فوراً قطع شود. ضمناً کسانی که زخم معده و روده دارند و اخلاط سینه آنها همراه با خون است نباید از این گیاه استفاده کنند.



۳۹

شاه بلوط هندی ـ Horse Chestnut

نام علمی: Aesculus Hippocastanum

شاه بلوط هندی بومی مناطق جنوب اروپا و هندوستان است ولی هم‌اکنون در آمریکا، کانادا و ایران کشت می‌شود. درختی است زیبا و تزئینی که ارتفاع آن تا ۳۰ متر می‌رسد. برگ‌های آن بزرگ، مرکب، پنجه‌ای با دمبرگ دراز و بریدگی‌های عمیق می‌باشد که برگ را به‌صورت ۵ و یا ۷ برگچه درآورده است. گل‌های آن معطر، خوشه‌ای، به‌رنگ سفید مایل به‌گلی با لکه‌های قرمز و یا زرد بوده که در اواسط بهار ظاهر می‌شود. میوه شاه بلوط هندی گرد و خاردار و به‌قطر ۴ سانتیمتر است که سطح خارجی آن خاردار بوده و در داخل آن یک تا شش دانه قهوه‌ای براق قرار دارد. این دانه‌ها روغن زیادی داشته ولی طعمی تلخ و مطبوع دارد. درخت شاه بلوط هندی

سرمای زمستان را به‌خوبی تحمل می‌کند بنابراین در شمال ایران به‌خوبی رشد می‌کند.

ترکیبات شیمیایی

پوسته روی دانه دارای اسکولین Esculin، فراکسین Fraxine و تانن مخصوصی به‌نام اسید اسکولیتانیک Esculitannic Acid، می‌باشد. مغز دانه آن ۳٪ آب، ۲/۷٪ خاکستر، ۱۰٪ پروتئین، ۵/۴٪ روغن و ۷۴٪ هیدروکربور دارد.

گل‌های شاه بلوط هندی دارای روتین، ایزوکوئرسیترین Isoquercitrin، و کمپرول ۳ رامنوگلوکوساید Keampperol 3 Ramnoglucoside است.

برگ‌های آن نیز شامل کوئرسیترین Quercitrin می‌باشد. اسکولین که در پوسته روی دانه وجود دارد ماده‌ای است فلوروسانس که در شب می‌درخشد و اشعه ماوراء بنفش را جذب می‌کند. از این ماده برای عینک‌های آفتابی استفاده می‌شود.

اشکال طبی

دم‌کرده: یک قاشق چایخوری پوسته خشک شده درخت را با یک لیوان آب‌جوش مخلوط کرده و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید.

حمام: یک کیلوگرم میوه خرد شده را در سه لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای نیم ساعت بجوشد. سپس آن را صاف کرده و به‌وان حمام اضافه کرده و در داخل آن برای مدت یک ربع ساعت استراحت کنید.

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم دانه شاه بلوط را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به‌مدت دو هفته بماند و هرروزه آن را به‌هم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید.

مقدار مصرف آن ۴۰ـ۲۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است. این تنتور خارش، خونریزی، درد و تورم بواسیر را برطرف می‌کند.

شراب: مقدار ۱۰ گرم پوست خشک درخت را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به‌مدت دو هفته بماند و هرروزه آن را به‌هم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کنید و در شیشه‌ای دربسته نگهداری کنید، این شراب اثر تب‌بر داشته و مقوی است. مقدار مصرف آن دو قاشق سوپخوری قبل از غذا می‌باشد.

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم پوست خشک درخت را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده تب‌بر است.

خواص طبی

شاه بلوط از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ بهترین دارو برای درمان بواسیر است.

۲ـ واریس را معالجه و برطرف می‌کند.

۳ـ اسهال را رفع می‌کند.

۴ـ تب را پایین می‌آورد.

۵ـ برای درمان نقرس و رماتیسم روغن مغز دانه آن را به‌قسمت‌های دردناک بمالید.

۶ـ تورم پروستات را برطرف می‌کند.

۷ـ تورم رگ‌ها را از بین می‌برد.

۸ـ خونریزی را بند می‌آورد.

۹ـ برای تسکین سرفه از دم کرده آن استفاده کنید.

۱۰ـ جوشانده پوست درخت تقویت کننده معده است.

۱۱ـ گردش خون را منظم می‌سازد.

۱۲ـ رگ‌های خونی را تقویت کرده و از سفت شدن آن جلوگیری می‌کند.

۱۳ـ برای رفع خارش و سرمازدگی روغن مغز دانه آن را به‌این قسمت‌ها بمالید.

۱۴ـ دردهای معده را برطرف می‌کند.

۱۵ـ روغن دانه شاه بلوط را با وازلین و یا لانولین مخلوط کرده و برای رفع خارش و درد بواسیر به‌مقعد بمالید.

۱۶ـ روغن دانه شاه بلوط را برای التیام پوست در اثر سوختگی آفتاب به‌پوست بمالید.

۱۷ـ دم‌کرده میوه آن درمان کننده برونشیت است.

۱۸ـ در بعضی از کشورهای اروپایی مردم میوه شاه بلوط را در جیب خود می‌گذارند و معتقدند که به‌درد آرتروز مبتلا نخواهند شد.

۱۹ـ در قدیم از برگ‌های آن برای رنگ کردن پارچه‌های پشمی استفاده می‌کردند.

عوارض جانبی

میوه خام و برگ‌های شاه بلوط هندی اگر به‌مقدار زیاد مصرف شود مسموم کننده است و علائم آن خارش، گرفتگی عضلات، دل به‌هم خوردگی و استفراغ است ولی اگر به‌مقدار گفته شده مصرف شود خطری ندارد فقط زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند.



۴۰

شقایق ـ Corn Popy

نام علمی: Papaver Rhoeas

شقایق گیاهی است علفی، بسیار زیبا که ارتفاع آن تا یک متر می‌رسد. این گیاه در اغلب نقاط زمین مخصوصاً آسیا، اروپا و مناطق معتدله نیمکره شمالی در نواحی سایه‌دار، دشت‌ها، کوهستان‌ها و جنگل‌های کم‌درخت می‌روید.

برگ‌های آن دندانه‌دار با بریدگی‌های عمیق و به‌شکل مثلث است که قاعده آن در طرف ساقه و رأس آن به‌طرف خارج بوده و پوشیده از کرک می‌باشد. میوه آن شبیه خشخاش ولی کوچکتر از آن است که در داخل آن تخم‌های سیاه رنگی قرار دارد. گل‌های آن به‌رنگ قرمز زیبا و به‌صورت تکی در اواسط بهار در انتهای ساقه ظاهر می‌شود و چون کاسه گل آن بعد از باز شدن گل‌ها می‌ریزد گل‌های شقایق بدون کاسبرگ

می‌باشد.

تخم‌های شقایق از تریاک قوی‌تر است. شقایق در زمین‌های آهکی به‌خوبی رشد می‌کند. قسمت مورد استفاده شقایق، گلبرگ‌های آن است که در تابستان چیده و خشک می‌کنند.

ترکیبات شیمیایی

گل شقایق دارای آلکالوئیدهای مختلفی مانند روآدین Rhoeadine، مورفین Morphine، پارامورفین Paramorphine، نارکوتین Narcotine و اسید روادیک Rhoeadic Acid، اسید پاپاوریک Papaveric Acid، موسیلاژ، صمغ و قند می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: مقدار ۲۰ گرم گل‌های شقایق را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه تا چهار بار در روز می‌باشد. برای بچه‌ها ۳ـ۲ قاشق چایخوری سه بار در روز کافی است.

شربت شقایق: مقدار ۷۰ گرم گل شقایق را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۶ ساعت بماند سپس آن را صاف کرده و به‌مقدار یک کیلوگرم شکر به‌آن اضافه کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است. این شربت داروی مؤثری برای رفع آسم، برونشیت، سیاه‌سرفه و سرماخوردگی می‌باشد.

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم ریشه شقایق را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم محلول به‌نصف تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده را می‌توان برای تسکین و التیام ناراحتی‌های مخاط دهان به‌صورت غرغره استفاده کرد.

دانه شقایق: دانه شقایق را پودر کرده و با عسل مخلوط کنید. برای رفع بی‌خوابی مؤثر است.

خواص طبی

شقایق از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ مخدر، مسکن و آرام‌بخش است.
۲ـ برای رفع بی‌خوابی به‌کار می‌رود.
۳ـ اسهال را برطرف می‌کند.
۴ـ سرفه را رفع می‌کند.
۵ـ برای التیام ناراحتی‌های مخاط دهان دم‌کرده و یا جوشانده آن را غرغره کنید.
۶ـ دم‌کرده ریشه آن برای رفع سیاتیک مفید است.
۷ـ ضماد آن برای معالجه آبسه‌های دندان مؤثر است.
۸ـ آسم را برطرف می‌کند.
۹ـ آنژین را درمان می‌کند.
۱۰ـ سیاه‌سرفه را برطرف می‌سازد.
۱۱ـ برونشیت، گریپ و تب‌های ناشی از سرماخوردگی را رفع می‌کند.
۱۲ـ در موقع خون‌دماغ کمی از پودر خشک شقایق را در بینی بکشید فوراً خون‌ریزی بند می‌آید.
۱۳ـ برای التیام زخم‌های چرکین، ضماد این گل را روی این زخم‌ها بگذارید به‌سرعت چرک را خارج ساخته و زخم را خوب می‌کند.
۱۴ـ عرق‌آور است.
۱۵ـ برای از بین بردن چین و چروک صورت و جلوگیری از پیر شدن پوست، جوشانده گل‌های شقایق را با کمی روغن زیتون مخلوط کرده و هرروز روی پوست بمالید.
۱۶ـ حرارت کبد را بیرون می‌آورد.
۱۷ـ برای لطیف کردن پوست و از بین بردن جوش‌های زیر پوست، یک مشت از گل‌های شقایق را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه به‌آرامی بجوشد سپس آن را خمیر کرده و در یک کیسه پنبه‌ای نرم بریزید و مدت پنج دقیقه روی پوست خود بگذارید.
۱۸ـ برای رفع خستگی و ناراحتی چشم، با دم‌کرده شقایق چشمان خود را شستشو دهید.
۱۹ـ اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.

۲۰ـ هضم غذا را تسریع می‌کند.

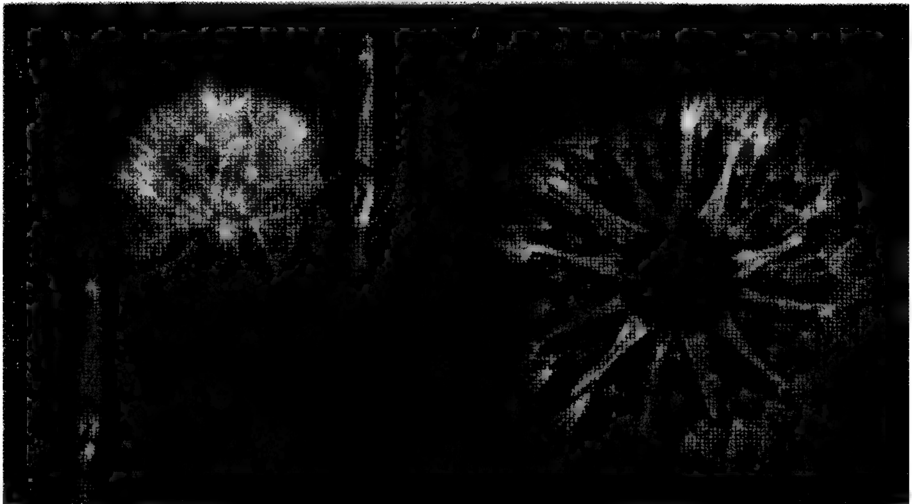
عوارض جانبی

شقایق به‌نام تریاک بی‌ضرر معروف است زیرا آلکالوئیدهای سمی ندارد. فقط چون خیلی سرد است برای سردمزاجان مناسب نیست و باید حتماً آن را با گیاهان گرم مانند رازیانه بخورند.

مخلوط کرده و از این مخلوط هربار ۳۰ گرم برداشته و در آب ریخته و میل کنید.

عوارض جانبی

در بعضی از اشخاص استفاده زیاد از صمغ عربی ممکن است باعث ضعف رحم و مثانه شود برای رفع آن می‌توان صمغ عربی را با کتیرا مخلوط کرد.



۴۱

شنگ ـ Yellow Goat's Beard

نام علمی: Tragopogon Pratensis

شنگ گیاهی است علفی، دوساله که در مناطق مرطوب، کنار جاده‌ها، علفزارها و زمین‌های رسی در تمام نواحی اروپا، مخصوصاً مدیترانه و شمال غرب ایران می‌روید. ارتفاع آن در نقاط مرطوب و ایده‌آل تا ۸۰ سانتیمتر و در زمین‌های نامناسب و رسی به۱۵ سانتیمتر می‌رسد.

برگ‌های آن باریک، دراز، نواری شکل و به‌رنگ سبز تیره می‌باشد. گل‌های آن زبانه‌ای و زردرنگ بوده و در اوایل تابستان ظاهر می‌شود. میوه‌اش خاکستری رنگ است که در انتهای آن یک دسته تار سفید رنگ مایل به‌بنفش وجوددارد که مانند ریش بز می‌باشدو شاید نام آن نیز به‌این علت باشد. دانه‌های آن قهوه‌ای و دراز است.

ترکیبات شیمیایی

شنگ دارای مواد نشاسته‌ای، کلسیم، فسفر، پتاسیم، ویتامین و اینولین می‌باشد.

مقدار مواد موجود در ۱۰۰ گرم این گیاه به‌شرح زیر است:

آب	۷۷ گرم
پروتئین	۲/۹ گرم
مواد چرب	۰/۶ گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۸ گرم
کلسیم	۴۷ میلی‌گرم
فسفر	۶۶ میلی‌گرم
آهن	۱/۵ میلی‌گرم
پتاسیم	۳۸۰ میلی‌گرم
ویتامین A	۱۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۴ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۴ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۳ میلی‌گرم
ویتامین C	۱۲ میلی‌گرم و آرسنیک ۰/۰۰۷ میلی‌گرم

صور دارویی

برگ‌های تازه شنگ در سالاد مصرف می‌شود.

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم ریشه شنگ را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی برای مدت نیم ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان همراه با غذا سه بار در روز است.

تنتور: مقدار مصرف تنتور ۲۵ـ۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

شنگ از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ اسید معده را برطرف می‌کند و احساس سوزش در معده و مری را از بین می‌برد.

۲ـ خونریزی را بند می‌آورد.

۳ـ ادرارآور بوده و آب جمع شده در بدن را خارج می‌سازد.

۴ـ اسهال خونی و ساده را رفع می‌کند.

۵ـ تقویت کننده معده و جهاز هاضمه است.

۶ـ زخم معده را درمان می‌کند.

۷ـ اشتها را باز می‌کند.

۸ـ خون دماغ را برطرف می‌سازد.

۹ـ زخم‌های ریوی را التیام می‌دهد.

۱۰ـ برای جلوگیری از خونریزی رحم و بند آوردن آن جوشانده ریشه شنگ را با سرکه مخلوط کرده و بنوشید.

۱۱ـ امام زکریای رازی پزشک مشهور ایرانی آن را برای تمیز کردن کبد و دفع سموم بدن تجویز کرده است.

۱۲ـ خونریزی از سینه را بند می‌آورد.

۱۳ـ عفونت گوش را برطرف می‌کند.

۱۴ـ برگ وگل آن برای التیام زخم‌ها و رفع عفونت مفید است. برای این منظور آن را پودر کرده و روی زخم‌ها می‌پاشند.

۱۵ـ گل آن مخلوط با موم برای رفع سوختگی مفید است.

۱۶ـ خلط‌آور است.

۱۷ـ قند خون را تنظیم می‌کند. بنابراین برای بیمارانی که به‌مرض قند مبتلا هستند مفید است.

۱۸ـ درد رماتیسم را برطرف می‌کند.

عوارض جانبی

شنگ همانطور که گفته شد به‌عنوان سبزی خوراکی در سالاد مصرف می‌شود و بنابراین گیاه بی‌خطری است فقط کسانی که کلیه ضعیفی دارند باید در مصرف آن احتیاط کنند و برای رفع عوارض منفی، آن را با عناب بخورند.



۴۲

شیرپنیر ـ Lady's Bedstraw

نام علمی: Galium Verum

این گیاه که به‌نام‌های علف ماست، علف شیر، غالیون و خشیره نیز معروف است در نقاط کوهستانی، کنار جاده‌ها، حاشیه جنگل‌ها و محل‌های مرطوب می‌روید. در قدیم از آن برای درست کردن پنیر و ماست استفاده می‌کردند و یا آن را به‌مایه پنیر و ماست اضافه می‌نمودند که رنگ و طعم خوبی پیدا کند.

شیرپنیر دارای گونه‌های مختلف یک ساله و یا چندساله است. ساقه آن راست و چهارگوش تا ارتفاع ۷۰ سانتیمتر بالا می‌رود. برگ‌های آن باریک و نخی شکل به‌تعداد ۸ تا ۱۲تایی به‌شکل چتر از نقاط مختلف ساقه بیرون می‌آید. گل‌های آن زردرنگ و کوچک در انتهای ساقه و یا کناره برگ‌ها ظاهر می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

شـــیرپنیر دارای اســید گــالی‌تانیک Galitanic Acid، اســید ســیتریک Citric Acid، اسپرولوسید Asperulosid، گـلوکوسایدی بـه‌نام پـریم وروسـید رو بـیادین Primveroside و ماده رنگی قرمزرنگی می‌باشد. Rubiadin

اشکال طبی

دم‌کرده: حدود ۱۰۰ گرم از سرشاخه گلدار گیاه را در نیم لیـتر آب‌جـوش ریـخته و بگذارید به‌مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است.

گرد برگ: برگ‌های خشک شده گیاه را آسیاب کرده و به‌صورت پودر درآورید این پودر برای معالجه اگزما و زخم‌های سرطانی به‌کار می‌رود.

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به۲/۳ تقلیل یابد، سپس آن را صاف کنید. ایـن جـوشانده برای تقویت نیروی جنسی بسیار مؤثر است. مقدار مصرف یک فنجان سه بـار در روز می‌باشد.

خواص طبی

شیرپنیر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ خاصیت آرام‌کننده دارد و برای تسکین درد معده به‌کار می‌رود.

۲ـ صرع و هیستری را رفع می‌کند.

۳ـ قابض است و خونریزی را بند می‌آورد.

۴ـ سوزش و سختی دفع ادرار را رفع می‌کند.

۵ـ ناراحتی‌های کبدی را برطرف می‌سازد.

۶ـ سنگ کلیه را خرد کرده و دفع می‌کند.

۷ـ برای درمان بیماری گواتر مؤثر است.

۸ـ استسقاء و آب‌آوردگی بدن را برطرف می‌کند.

۹ـ چون دارای مقدار زیادی ویتامین C است بیماری‌های ناشی از کمبود این ویتامین

را برطرف می‌سازد.

۱۰- برای آرام کردن دخترانی که همیشه در جنب و جوش هستند مفید است.

۱۱- خوردن ریشه آن در تقویت نیروی جنسی مؤثر است.

۱۲- از ریشه شیرپنیر تنتوری به‌دست می‌آید که قرمزرنگ است و برای رنگ کردن پشم به‌کار می‌رود.

۱۳- برگ‌های له شده آن را برای رفع ناراحتی‌های پوستی مانند اگزما و زخم‌های دیرعلاج و سرطانی روی این قسمت‌ها بگذارید.

۱۴- خون دماغ را برطرف می‌سازد.

۱۵- در قدیم به‌جای پنبه، گیاه خشک شده آن را برای درست کردن و پر کردن تشک به‌کار می‌بردند.

عوارض جانبی

این گیاه از زمان‌های قدیم به‌کار می‌رفته است و هیچگونه عوارض جانبی ندارد.



۴۳

صمغ عربی ـ Gum Arabic

نام علمی: Acacia Senegal

درختچه‌ای که از آن صمغ عربی گرفته می‌شود بومی کشور سنگال و سودان است. ارتفاع این درختچه تا ۸ متر نیز می‌رسد. شاخه‌های آن منشعب و پر از تیغ بوده و پوست ساقه آن صاف و سفید می‌باشد ولی ساقه‌های آن پوشیده از تار است. برگ‌های آن متشکل از برگچه‌های ریز بوده که به‌صورت شانه است. گل‌های آن به‌رنگ سفید، مجتمع و به‌صورت سنبله و بسیار معطر که در محور ساقه ظاهر می‌شود.

در اثر برخورد شاخه‌ها به‌یکدیگر، در اثر باد و یا براثر گزش حشرات و ایجاد خراش به‌صورت مصنوعی صمغی از آن ترشح می‌شود که به‌صمغ عربی معروف است. این صمغ در فصل پاییز و بعد از باران شروع به‌ترشح می‌کند.

رنگ این صمغ بسته به‌نوع گیاه متفاوت است و به‌طورکلی هرچه رنگ صمغ تیره‌تر و قهوه‌ای‌تر باشد نامرغوب‌تر است. نوع مرغوب آن سفید رنگ یا مایل به‌زردرنگ است. قطعات صمغ عربی به‌شکل دانه‌های گرد ریز و یا تکه‌های کوچک است که اگر شکسته شود مقطع آن درخشان و مخطط با خطوط سفید می‌باشد.

برای به‌دست آوردن صمغ عربی در اواسط پاییز پوست درخت را به‌طول ۵۰ و عرض ۳۰ سانتیمتر برش داده و از آن جدا می‌کنند به‌طوری که به‌لایه مرکزی چوب آسیبی نرسد زیرا در آن صورت درخت خشک می‌شود. پس از یک ماه ترشحات به‌شکل و اندازه‌های مختلف از محل خراش‌ها جمع می‌شود که پس از خشک شدن حالت سخت به‌خود می‌گیرد به‌طوری که می‌توان آن را از درخت جدا کرد.

صمغ عربی اگر از نوع مرغوب باشد به‌آسانی در آب حل می‌شود و محلولی چسبناک ایجاد می‌کند ولی در الکل و اتر نامحلول است.

ترکیبات شیمیایی

صمغ عربی دارای ارابین Arabane و گالاکتین Galactane است که در اثر هیدرولیز شدن تبدیل به‌آرابیوز Arabiose و گالاکتوز Galactose که از نظر شیمیایی قند است می‌شود. دیگر موادی که در این صمغ وجود دارد عبارتند از: آب، کربوهیدرات، اسیدها، مواد معدنی، تانن و دیاستازهای اکسیداز Oxidase، پراکسیداز Peroxidase، امیلاز Amilase و امولسین Emulsin.

مقدار آب موجود در صمغ عربی ۱۵٪ است.

اشکال طبی

صمغ عربی مغسول: یعنی صمغ عربی پاک کرده، تمیز شده و غسل شده. برای تهیه آن، سطح خارجی صمغ را تراشیده و در آب سرد ریخته و کاملاً به‌هم می‌زنند که حل شود سپس مایع را از پارچه ظریفی رد می‌کنند تا صمغ تمیز به‌دست آید.

گرد: برای تهیه گرد ابتدا صمغ عربی مغسول را تهیه کرده و در حرارت ۴۰ درجه خشک می‌کنند و سپس آن را کاملاً کوبیده و از صافی شماره ۱۰۰ رد می‌کنند تا گرد نرمی به‌دست آید. مقدار مصرف آن ۵ گرم در روز است.

تنتور: مقدار مصرف ۳۰ـ۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

دم کرده: مقدار یک قاشق چایخوری گرد صمغ عربی را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و خوب به‌هم بزنید تا حل شود. مقدار مصرف یک فنجان دو بار در روز است.

خواص طبی

صمغ عربی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک می‌باشد البته تعدادی از حکمای قدیم آن را معتدل و خشک می‌دانند. خواص مهم آن به‌قرار زیر است:

۱ـ نرم کننده سینه بوده و اخلاط را خارج می‌سازد.

۲ـ تورم گلو و دستگاه گوارش را برطرف می‌کند.

۳ـ تقویت کننده معده و روده است.

۴ـ سینه درد را برطرف می‌کند.

۵ـ صدا را صاف می‌کند و برای آوازه‌خوان‌ها مفید است.

۶ـ در هنگام زکام و سرماخوردگی برای اینکه این بیماری به‌سینه نریزد کمی صمغ عربی را در دهن گذاشته و مانند آب‌نبات بمکید.

۷ـ اسهال را برطرف می‌سازد.

۸ـ سرفه را رفع می‌کند.

۹ـ ناراحتی و بیماری‌های روده‌ای را درمان می‌کند.

۱۰ـ برای التیام سوختگی و شقاق پستان، گرد آن را با سفیده تخم‌مرغ مخلوط کرده و به‌محل سوختگی و یا سر پستان بمالید.

۱۱ـ در صنعت، برای تهیه آهار پارچه و مرکب مصرف می‌شود.

۱۲ـ نسخه زیر برای احتباس ادراری و رفع بیماری سوزاک بسیار مفید است:

گرد شیرین‌بیان ۲۰ گرم، گرد ریشه گل ختمی ۱۰ گرم، صمغ عربی ۶۰ گرم، لاکتوز (قند شیر) ۶۰ گرم و نیترات پتاسیم ۱۰ گرم.

مواد فوق را با هم مخلوط کرده و سپس به‌۱۰ قسمت مساوی تقسیم کنید و در موقع لزوم یک قسمت را در یک لیتر آب ریخته و به‌خوبی به‌هم بزنید و بنوشید.

۱۳ـ فرمول برای لینت مزاج:

۳۰ گرم گرد صمغ عربی را با ۲۰ گرم گرد ریشه شیرین‌بیان و ۱۰ گرم قند ساییده

مخلوط کرده و از این مخلوط هربار ۳۰ گرم برداشته و در آب ریخته و میل کنید.

عوارض جانبی

در بعضی از اشخاص استفاده زیاد از صمغ عربی ممکن است باعث ضعف رحم و مثانه شود برای رفع آن می‌توان صمغ عربی را با کتیرا مخلوط کرد.



۴۴

عرق‌الدم ـ Bloodroot

نام علمی: Sanguinaria Canadensis

عرق‌الدم گیاهی است کوچک و چندساله که ارتفاع ساقه آن به‌حدود ۲۵ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه بومی نواحی سایه‌دار و جنگلی شمال آمریکا و کانادا می‌باشد.

سرخ‌پوستان آمریکا از ریشه این گیاه برای رنگ کردن صورت خود استفاده می‌کنند. برگ‌های آن که از قسمت پایین ساقه بیرون می‌آید به‌شکل قلب و منقسم به‌۵ تا ۹ قسمت است. گل‌های آن سفید و کوچک و دارای ۸ تا ۱۲ گلبرگ می‌باشد که در اوایل زمستان ظاهر می‌شود. قسمت مورد استفاده این گیاه ریزوم آن است که ضخیم و کوتاه و دارای شیره‌ای قرمزرنگ بوده و طعم سوزاننده دارد. رنگ خارج ریزوم قهوه‌ای و داخل آن زردرنگ است.

تمام قسمت‌های این گیاه سمی است.

ترکیبات شیمیایی

ریزوم این گیاه دارای آلکالوئیدهایی مانند چله‌ریت‌رین Chelerythrin، سنگوارین Sanguarine، سنگوی‌داری‌دین Sanguidaridine، سنگوی‌لوتین Sanguilutine، هوموچلی‌دونین Homochelidonine، پروتوپین Protopine، بربرین Berberine، کاپ‌تی‌سین Coptisine، چلی‌لوتین Chelilutine، سنگوی‌دی‌مرین Sanguidimerine، سنگوی‌روبین Sanguirubine، آلوکریپتوپاین Allocryptopine می‌باشد. دیگر مواد موجود در آن عبارتند از رزین، اسید سنگوی‌ناریک Sanguinaric Acid، اسید سیتریک، اسید مالیک و نشاسته.

اشکال طبی

گرد: ریشه خشک گیاه را در آب ریخته و به‌صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۱ـ۱/۵ گرم در روز است.

جوشانده: مقدار ۱۵ گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن ۲/۳ تقلیل یابد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز می‌باشد.

تنتور: مقدار مصرف ۲۰ـ۱۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

خواص طبی

عرق‌الدم از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ یکی از گیاهان مفید برای درمان برونشیت می‌باشد.

۲ـ اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.

۳ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۴ـ سینوس‌ها را تمیز کرده و درد سینوس و عفونت آنها را از بین می‌برد.

۵ـ قلب و ریه را تقویت می‌کند.

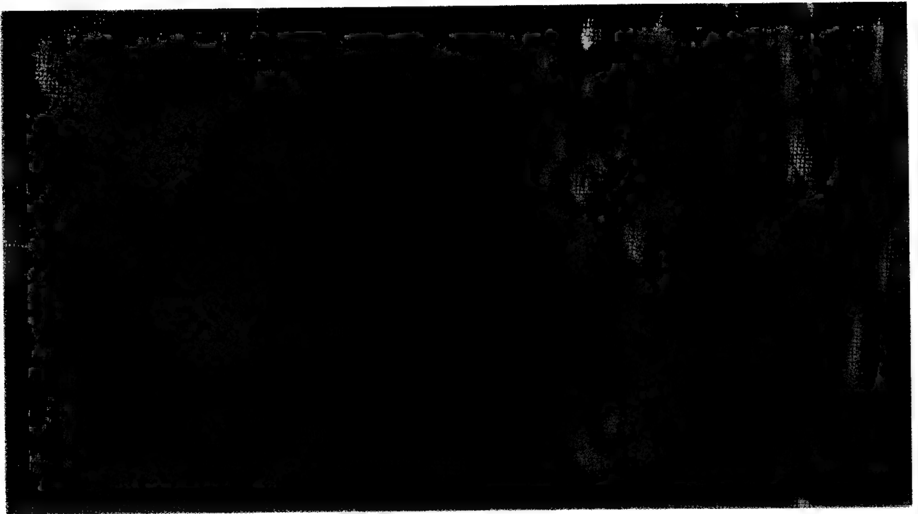
۶ـ تنگی نفس را برطرف ساخته و تنفس را آسان می‌سازد.

۷ـ آب ریزش، خارش و سوزش بینی را برطرف می‌کند.

۸ـ کبد را تمیز می‌کند.
۹ـ گیاه مفیدی برای درمان بیماری یرقان ویروسی است.
۱۰ـ جهاز هاضمه را تقویت می‌کند.
۱۱ـ کم‌اشتهایی را برطرف می‌سازد.
۱۲ـ سردرد ناشی از ضعف کبد و دل به‌هم خوردگی را برطرف می‌کند.
۱۳ـ ناراحتی‌های معده را از بین می‌برد.
۱۴ـ یبوست را برطرف می‌کند.
۱۵ـ تأخیر در عادت ماهیانه را از بین برده و آن را تنظیم می‌کند.
۱۶ـ ناراحتی‌های عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.
۱۷ـ برای تقویت نیروی جنسی مفید است.
۱۸ـ کلیه‌ها را تقویت می‌کند.
۱۹ـ بیماری‌های پوستی، نظیر اگزما و زگیل را برطرف می‌سازد.
۲۰ـ برای از بین بردن زگیل، مقدار کمی از تنتور و یا شیره آن را هرروزه برروی زگیل بمالید و مواظب باشید که به‌پوست اطراف آن نخورد.
۲۱ـ تومورهای سرطانی را از بین می‌برد.
۲۲ـ پولیپ داخل بینی را برطرف می‌سازد.
۲۳ـ برای رفع ناراحتی و تورم لثه‌ها و همچنین جلوگیری از پوسیدگی دندان هرروزه دهان خود را با محلول ۱۰٪ تنتور بشوئید. حتی امروزه در بازار از این گیاه خمیر دندان درست می‌کنند که به‌نام تجارتی Viadent به‌فروش می‌رسد.
۲۴ـ ضد درد است.
۲۵ـ کرم‌کش می‌باشد.
۲۶ـ برای بیرون کشیدن تومور سرطانی از داخل بدن، کمپرس آن را روی عضوی که مبتلا است بگذارید.

عوارض جانبی

همانطور که گفته شد این گیاه سمی است و باید به‌مقدار گفته شده و برای مدت کوتاه مصرف شود. استفاده بیش از حد از آن عوارضی مانند سرگیجه، تهوع، اختلالات بینایی مانند گلوکوما به‌وجود می‌آورد. زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند.



۴۵

غازیاغی - Water Plantain

نام علمی: Alisma Plantago

غازیاغی که در نواحی غرب ایران به‌نام پاغازه معروف می‌باشد گیاهی است علفی و چندساله که بلندی آن تا یک متر می‌رسد. این گیاه در اروپا، آمریکای شمالی و شمال آسیا در کنار برکه‌های آب، نهرها و مرداب‌ها می‌روید. برگ‌های آن دراز و بیضی شکل است که مستقیماً از ریشه خارج می‌شود. گل‌های آن کوچک و به‌رنگ سفید یا صورتی است. ریشه غازیاغی گوشتی و متورم بوده و ریشک‌های مو مانند سفیدرنگی از آن خارج می‌شود. میوه آن از بیست و یا بیشتر قسمت‌های مثلثی شکل تشکیل یافته که هرکدام از آنها دارای یک هسته می‌باشند. قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه و برگ آن است.

ترکیبات شیمیایی

ریشه غازیانی دارای اسانس، پروتئین، نشاسته، آلیسول B و A Alisol A Monoacetate، آلیسول B مونواستات، Alisol B Monoaccetate، اپیالیسول Epialisol، و آسپاراژین Asparagine می‌باشد.

اشکال طبی

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

پودر: ریشه خشک گیاه را آسیاب کرده و به‌صورت پودر درآورید، مقدار مصرف آن ۱۰ـ۵ گرم در روز می‌باشد.

خواص طبی

غازیاغی از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ برای رفع استسقاء و آب‌آوردگی بدن مفید است.

۲ـ در قدیم برای درمان بیماری سوزاک به‌کار می‌رفت.

۳ـ ادرارآور است.

۴ـ سنگ کلیه را خرد کرده و خارج می‌سازد.

۵ـ برای برطرف کردن بیماری‌های کلیوی استفاده می‌شود.

۶ـ اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۷ـ قند خون را تنظیم می‌کند.

۸ـ برای معالجه صرع استفاده می‌شود.

۹ـ تقویت کننده عمومی بدن و معده است.

۱۰ـ شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.

۱۱ـ برای کاهش درد و تسهیل زایمان در موقع وضع حمل آن را به‌زن باردار می‌دهند.

۱۲ـ برای طول عمر و سلامتی بدن مفید است.

۱۳ـ در قدیم از دم‌کرده برگ‌های آن برای معالجه بیماری جذام استفاده می‌شد.

۱۴ـ برای تقویت چشم و گوش مفید است.

۱۵ـ برای مداوای زخم‌ها، سوختگی‌ها و تورم، برگ‌های آن را له کرده و با سرکه و نمک مخلوط کنید و روی زخم‌ها بگذارید. اگر برگ تازه در دسترس نیست از دم‌کرده آن استفاده کنید.

۱۶ـ اگر گوش شما زنگ می‌زند از جوشانده آن استفاده کنید.

۱۷ـ سوزش ادرار و درد در موقع ادرار کردن را برطرف می‌کند.

۱۸ـ در قدیم برای درمان بیماری هاری به‌کار می‌رفت و یکی دیگر از نام‌های این گیاه علف سگ دیوانه Mad Dog Weed است که به‌همین علت به‌این اسم نامیده شده است.

۱۹ـ برای برطرف کردن برص Vitiligo که لک و پیس و لکه‌های سفید روی پوست است به‌کار می‌رود.

عوارض جانبی

غازیاغی گیاهی است بی‌ضرر و همه می‌توانند از ریشه و برگ آن استفاده کنند ولی برای مردان خوردن میوه آن باعث عقیم شدن می‌گردد.



۴۶

فراسیون ابیض ـ Horehound

نام علمی: Marrubium Vulgare

فراسیون ابیض بومی اروپا، شمال آفریقا، آسیا و ایران می‌باشد و از قدیم‌الایام برای رفع سرفه، سرماخوردگی و درمان گازگرفتگی سگ هار به‌کار می‌رفته است.

رومی‌ها برای این گیاه احترام خاصی قائل بودند و کلمه لاتین Marrubium، از کلمه Maria Urbs، که شهری قدیمی در ایتالیا می‌باشد گرفته شده است، البته برخی عقیده دارند این گیاه از کلمه عبری Marrob (به‌معنی شربت تلخ) مشتق شده که کلیمی‌ها آن را در عید فصح به‌کار می‌برند.

فراسیون ابیض گیاهی است علفی، چندساله، پرشاخ و برگ با ساقه‌ای راست به‌رنگ سفید خاکستری و منشعب و کرکدار که تا ارتفاع ۸۰ سانتیمتر بالا می‌رود. این گیاه در کنار

جاده‌ها، خرابه‌ها و نواحی بایر به‌طور خودرو می‌روید. برگ‌های آن متقابل، چروکیده، بیضوی شکل، به‌طول ۲/۵ سانتیمتر می‌باشد که روی برگ‌ها را کرک سفیدرنگی پوشانده است. گل‌های آن سفیدرنگ و به‌صورت مجتمع در کنار برگ‌های قسمت انتهایی ساقه در اوایل تابستان ظاهر می‌شود که دارای بویی شبیه بوی مشک است که پس از چیدن و خشک کردن کم شده و از بین می‌رود. طعم برگ‌های آن تند و تلخ است. برگ و شاخه‌های گلدار این گیاه مصرف درمانی دارد.

ترکیبات شیمیایی

برگ این گیاه دارای ماده‌ای تلخ به‌نام ماروبیوم Marrabium، تانن، چربی، موسیلاژ، گلوکز و اسانس می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: مقدار ۵۰ گرم برگ و سرشاخه‌های گلدار گیاه خشک را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۶۰ گرم از برگ خشک شده گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و برای مدت یک ربع ساعت بگذارید به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای مصرف خارجی استفاده می‌شود.

شراب: ۳۰ گرم گیاه خشک شده را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هرروزه آن را تکان دهید و بعد از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف این شراب نصف لیوان بعد از هرغذا است.

تنتور: ۱۰۰ گرم گیاه خشک را با نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه مخلوط کرده و بگذارید به‌مدت ۱۵ روز بماند، البته هرروزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

فراسیون ابیض از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر

است:

۱ـ سرفه را رفع می‌کند.

۲ـ برای درمان بیماری‌های تنفسی مانند برونشیت و ذات‌الریه مؤثر است.

۳ـ برای معالجه بیماری تیفوئید به‌کار می‌رود.

۴ـ آب اضافی را از بدن خارج می‌سازد.

۵ـ سرماخوردگی را درمان می‌کند.

۶ـ عرق‌آور است بنابراین بدن را خنک می‌کند.

۷ـ گلودرد را برطرف می‌سازد.

۸ـ تقویت‌کننده معده و قلب است.

۹ـ اشتهاآور است.

۱۰ـ تب را پایین می‌آورد.

۱۱ـ عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.

۱۲ـ ادرارآور است.

۱۳ـ اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.

۱۴ـ برای تقویت اشخاص مسن و کسانی که ضعف شدید دارند بسیار مفید است.

۱۵ـ اختلالات عصبی و هیستری را رفع می‌کند.

۱۶ـ اسهال‌های مزمن را برطرف می‌سازد.

۱۷ـ برای درمان آسم مفید است.

۱۸ـ حصبه را درمان می‌کند.

۱۹ـ کم‌خونی را مخصوصاً در دختران جوان برطرف می‌سازد.

۲۰ـ کبد و کیسه صفرا را تمیز می‌کند.

۲۱ـ برای درمان بیماری اسکوربوت مفید است.

۲۲ـ ترشحات زنانگی را رفع می‌کند.

۲۳ـ گرفتگی مجاری کبد و طحال را از بین می‌برد.

۲۴ـ سنگ کلیه ومثانه را خرد کرده و خارج می‌سازد.

۲۵ـ حبس‌البول را برطرف می‌کند.

۲۶ـ اثر ضدسم دارد و برای مسمومیت به‌کار می‌رود.

۲۷ـ صفرابر است.

۲۸ـ ضدعفونی کننده و میکرب‌کش است.

۲۹ـ برای شستن زخم از جوشانده آن استفاده کنید.

عوارض جانبی

کسانی که به‌بیماری قند دچار هستند و یا ضربان قلب نامنظم دارند و نیز زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند.



۴۷

فلفل دراز (دارفلفل) ـ Long Pepper

نام علمی: Piper Longum

فلفل دراز بومی هندوستان می‌باشد و اکنون در نقاط گرم غرب آسیا مانند مالایا و سیلان پرورش داده می‌شود. این گیاه در زمان امپراطوری روم ارزش زیادی داشت و به‌علت طعم تند و شیرینی که دارد آن را در بیشتر غذاها مصرف می‌کردند.

فلفل دراز از فلفل سیاه تندتر است، بنابراین باید به‌مقدار کمتری استفاده شود.

فلفل دراز گیاهی است چندساله، بوته مانند که به‌حال قائم یا خمیده می‌باشد. برگ‌های آن بیضوی، نوک تیز مانند قلب و به‌طول تقریبی ۸ و عرض ۴ سانتیمتر است. گل‌های آن به‌صورت سنبله و در محل اتصال دمبرگ‌ها به‌ساقه ظاهر می‌شود. میوه آن کوچک، گوشتدار شبیه شاه‌توت و به‌رنگ سیاه است. در داخل میوه دانه‌های کوچک

قرمز رنگ و به‌هم پیوسته وجود دارد که پرده‌های سیاه‌رنگی آنهارا از هم جدا می‌کند. ریشه آن پرگره و ضخیم است. پوست ریشه خاکستری و مغز آن سفید بوده و دارای طعمی تند می‌باشد.

ریشه فلفل دراز در ایران به‌نام (فلفل مویه) معروف است. ریشه و میوه این گیاه مصرف طبی دارد.

ترکیبات شیمیایی

فلفل دراز دارای پای‌پرین (حدود ۶٪) Piperine، پای پرلانگومی‌نامین Piper Longuminint، سیل واتین Sylvatine، گوی نین سین Guineens Sine، پای پرلانگ یوماین Piper Longumine، فیل فیلاین Filfiline، سیتوسترول Sitostrol، متیل پای پریت Methyl piperate و روغن‌های فرار می‌باشد.

اشکال طبی

فلفل دراز را می‌توان به‌عنوان ادویه در غذاها به‌کار برد.

دم‌کرده: مقدار نصف قاشق چایخوری پودر این گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ده دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان بعد از هرغذا است.

کپسول: فلفل دراز به‌صورت کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی به‌فروش می‌رسد. مقدار مصرف یک کپسول سه بار در روز بعد از غذا است.

تنتور: مقدار مصرف ۲۰ـ۱۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز بعد از غذا می‌باشد.

جوشانده ریشه: مقدار ۵۰ گرم ریشه خردشده این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به‌نصف تقلیل یابد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان بعد از هرغذا است.

خواص طبی

فلفل دراز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

الف: خواص میوه

۱ـ امراض کلیوی و مجاری ادرار را برطرف می‌کند.
۲ـ کرم روده و معده را از بین می‌برد.
۳ـ تقویت کننده معده است.
۴ـ تب را پایین می‌آورد.
۵ـ سرفه را برطرف می‌کند.
۶ـ بلغم را خارج می‌سازد.
۷ـ باعث تسهیل در هضم غذا می‌شود.
۸ـ گاز معده را برطرف می‌کند.
۹ـ ادرارآور است.
۱۰ـ تب را پایین می‌آورد.
۱۱ـ دل به‌هم خوردگی و حالت تهوع را از بین می‌برد.
۱۲ـ کبد و طحال را تمیز می‌کند.
۱۳ـ تنظیم‌کننده پریود است.
۱۴ـ نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.
۱۵ـ داروی مؤثری در رفع نازائی است.
۱۶ـ برای درمان صرع موثر است.
۱۷ـ باعث افزایش ترشح اسپرم می‌شود.
۱۸ـ در معالجه فلج به‌کار می‌رود.
۱۹ـ تورم طحال را برطرف می‌کند.
۲۰ـ فلفل دراز تقویت کننده عمومی بدن است و برای افراد ضعیف و کسانی که دوران نقاهت خود را می‌گذرانند بسیار مفید می‌باشد. طرز استفاده از آن به‌این صورت است که اینگونه افراد باید به‌مدت ۲۰ روز به‌ترتیب زیر از آن استفاده کنند:

روز اول سه عدد فلفل را در یک لیوان آب‌جوش انداخته و به‌مدت ده دقیقه می‌گذارند بماند و سپس آن را با عسل شیرین کرده و می‌نوشند و هرروزه سه عدد فلفل به‌آن اضافه می‌کنند یعنی روز دوم شش فلفل و روز سوم نه فلفل و به‌این ترتیب تا روز دهم و از روز یازدهم سه فلفل از آن کم می‌کنید یعنی اگر روز دهم از سی عدد فلفل استفاده می‌کنید روز یازدهم ۲۷ و روز دوازدهم ۲۴ و بدین ترتیب تا روز بیستم که دوباره

به‌سه فلفل می‌رسند.

۲۱- برای برطرف کردن درد آرتروز و دردهای عضلانی می‌توان آن را با زنجبیل و خردل بجوشانید و سپس این جوشانده را با آرد مخلوط و ضمادی درست کرده و روی محل درد بگذارید. البته از این جوشانده نیز می‌توان به‌عنوان کمپرس استفاده کرد.

۲۲- مخلوطی از دم‌کرده فلفل نارس و ریشه آن برای برطرف کردن برونشیت و سرفه بسیار مفید است.

ب: خواص ریشه

۱- اشتها را باز می‌کند.

۲- درد شکم را برطرف می‌کند.

۳- بیماری‌های مربوط به‌طحال را از بین می‌برد.

۴- برای کوچک کردن و از بین بردن تومورها از آن استفاده می‌شود.

۵- صرع را برطرف می‌کند.

۶- تشنج را رفع می‌کند.

۷- معده را تقویت می‌کند.

۸- درد سیاتیک و نقرس را رفع می‌کند.

۹- بلغم را از بدن خارج می‌سازد.

عوارض جانبی

چون این گیاه گرم است بنابراین مصرف آن برای گرم‌مزاجان مناسب نیست.



۴۸

قدومه شیرازی ـ Hedge Mustard

نام علمی: Sisymbrium Officinale

قدومه شیرازی که به‌نام‌های قدومه، تودری، توذریج نیز معروف می‌باشد گیاهی است کوچک، یک ساله یا دوساله که در خرابه‌ها، اماکن و کنار جاده‌ها در بیشتر نقاط اروپا، آمریکا، آفریقا و غرب آسیا می‌روید.

ارتفاع ساقه آن ۲۰ سانتیمتر تا یک متر می‌رسد. برگ‌های آن نامنظم با بریدگی‌های بسیار عمیق و سبز کمرنگ است. گل‌های آن کوچک و زردرنگ که از اوایل بهار تا پاییز در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه به‌شکل غلاف بوده و دارای دانه‌هایی مانند خردل است. این دانه‌ها مزه‌ای تند داشته و به‌رنگ‌های مختلف سرخ، زرد و سفید می‌باشد و هنگامی که در آب خیس شود ژله زیادی تولید می‌کند.

تمام قسمت‌های این گیاه استفاده طبی دارد.

از قدیم‌الایام از دم‌کرده این گیاه برای رفع خشونت صدا و حنجره استفاده می‌شده است. بنابراین در فرانسه به‌آن علف آوازه‌خوان‌ها Singer's Plant می‌گویند.

ترکیبات شیمیایی

قدومه دارای موسیلاژ، لسیتین Lecithine، گلوکوسینولیت Glycosinolate و ویتامین C می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: مقدار یک قاشق سوپخوری از گل و برگ خشک شده گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز در فاصله بین غذاها است.

جوشانده: مقدار ۴۰ گرم برگ و گل گیاه را به‌همراه ۱۰ گرم ریشه شیرین‌بیان در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم محلول به۲/۳ تقلیل یابد سپس آن را صاف کرده و ۲۰۰ گرم عسل به‌آن اضافه کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز است.

تنتور: مقدار مصرف ۱۵ـ۱۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز قبل از غذا است.

خواص طبی

قدومه شیرازی از نظر طب قدیم ایران گرم و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۲ـ اخلاط سینه را از بدن خارج می‌کند.

۳ـ ادرارآور است.

۴ـ برطرف کننده بیماری‌های حنجره است.

۵ـ اشتهاآور است.

۶ـ نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.

۷ـ رنگ چهره را باز می‌کند.

۸ـ ضد بیماری اسکوربوت است.

۹ـ تورم کیسه صفرا را برطرف ساخته و درد شکم را که به‌علت کیسه صفرا است برطرف می‌سازد.

۱۰ـ برای چاق شدن این گیاه را در سرکه دم کرده و روزی سه فنجان از آن را بنوشید.

۱۱ـ تورم‌های سفت پشت گوش، پستان و بیضه‌ها را برطرف می‌کند.

۱۲ـ تومورهای سرطانی را کوچک کرده و آن را از بین می‌برد.

۱۳ـ سموم را از بدن خارج می‌سازد.

۱۴ـ تقویت کننده عمومی بدن است.

۱۵ـ یبوست را برطرف می‌کند.

۱۶ـ برای تسریع هضم غذا مفید است.

۱۷ـ برونشیت و لارنژیت و گرفتگی صدا را برطرف می‌سازد.

۱۸ـ برای درمان زخم در چشم، برگ و گل تازه آن را کوبیده و با عسل مخلوط کرده و به‌چشم بمالید.

۱۹ـ سرماخوردگی را برطرف می‌سازد.

عوارض جانبی

این گیاه بی‌خطر بوده و استفاده از آن موجب هیچ عارضه‌ای نمی‌شود.



۴۹

کاکناجه هندی ـ Ashwagandha

نام علمی: Withania Somnifera

کاکناجه هندی که به‌نام جین سینگ هندی نیز معروف است از چهارهزار سال پیش در طب آیورودیک Ayurvedic که طب قدیمی هندوستان می‌باشد به‌کار می‌رفته است. این گیاه در انگلستان گیلاس زمستان نیز نامیده می‌شود.

کاکناجه هندی در آفریقا، نواحی مدیترانه، جنوب ایران و هند می‌روید. گیاهی است علفی و چندساله که ارتفاع ساقه آن بین ۳۰ تا ۱۵۰ سانتیمتر می‌باشد. برگ‌های آن متناوب و بیضوی، به‌طول ۱۰ـ۵ سانتیمتر و عرض ۲/۵ تا ۵ سانتیمتر است.

گل‌های آن به‌صورت مجتمع ۵تایی چتری مانند و به‌رنگ سفید است.

میوه آن به‌رنگ قهوه‌ای و به‌قطر یک سانتیمتر می‌باشد که در اواخر پاییز می‌رسد و

دارای تخم‌های زردرنگ است. ریشه و ریزوم آن کمی تلخ می‌باشد. ریشه و برگ آن استفاده طبی دارند.

ترکیبات شیمیایی

برگ و ریشه این گیاه دارای ویتافرین آ Vithaferine A، بتاسیتوسترول Betasitosterol، اسید کلروجینیک Chlorogenic و اسکوپولتین Scopoletin می‌باشد.

اشکال طبی

پودر ریشه: ریشه خشک شده را به‌صورت پودر درآورید. مقدار مصرف ۳ گرم سه بار در روز می‌باشد.

تنتور: ۱۰۰ گرم پودر ریشه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و هرروزه تکان دهید پس از دو هفته آن را صاف کنید. مقدار مصرف تنتور ۲۵ـ۱۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۴۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت به‌آرامی بجوشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

کپسول: مقدار مصرف دو کپسول سه بار در روز است.

خواص طبی

کاکناجه هندی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

۱ـ تقویت کننده نیروی جنسی می‌باشد.

۲ـ طب آیورودیک آن را برای درمان همه امراض تجویز می‌کند.

۳ـ کرم روده و معده را از بین می‌برد.

۴ـ برای درمان واز بین بردن غدد سرطانی برگ آن را له کرده و روی این غدد بگذارید.

۵ـ تورم را از بین می‌برد.

۶ـ درمان کننده برونشیت است و کافی است که به‌مدت یک هفته از آن استفاده شود.
۷ـ آسم را درمان می‌کند.
۸ـ عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.
۹ـ عفونت‌های قارچی را از بین می‌برد.
۱۰ـ آرتروز و رماتیسم را برطرف می‌کند.
۱۱ـ کمردرد را رفع می‌کند.
۱۲ـ بهترین گیاه برای تقویت عمومی بدن بعد از جراحی و دوران نقاهت است.
۱۳ـ برای تقویت کودکانی که ضعیف هستند و نیز اشخاص سالخورده مفید است.
۱۴ـ ادرارآور است.
۱۵ـ اعصاب را آرام می‌کند.
۱۶ـ ترشحات سفید زنانه را از بین می‌برد.
۱۷ـ بی‌خوابی را درمان می‌کند.
۱۸ـ تشویش و نگرانی را برطرف می‌کند.
۱۹ـ تحقیقات جدید نشان داده است که این گیاه در درمان بیماری ایدز Aids و سل موثر است.
۲۰ـ افسردگی را برطرف می‌کند.
۲۱ـ آب‌آوردگی بدن را رفع می‌کند.
۲۲ـ برای ترک الکل و مشروب از دم‌کرده برگ آن استفاده کنید.
۲۳ـ برای سرباز کردن کورک و دمل برگ آن را له کرده و روی این قسمت‌ها بگذارید.
۲۴ـ برای درمان کمبود آهن در بدن مفید است.
۲۵ـ باعث تحریک هورمون‌های جنسی می‌شود.
۲۶ـ هضم غذا را تسریع می‌کند.
۲۷ـ اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.
۲۸ـ کلیه‌ها را تقویت می‌کند.
۲۹ـ تخم آن باعث بسته شدن شیر می‌شود.
۳۰ـ دم کرده تخم آن خواب‌آور است.
۳۱ـ اگر چشمان شما خسته است و می‌سوزد با دم‌کرده برگ آن چشمان خود را

بشوئید.

۳۲ـ برگ‌های آن شپش را می‌کشد.

۳۳ـ رحم را تقویت می‌کند. مخصوصاً خانم‌هایی که قبلاً سقط جنین داشته‌اند قبل از بارداری باید از این گیاه استفاده کنند.

۳۴ـ در قدیم برای درمان سفلیس به‌کار می‌رفته است.

۳۵ـ برای درمان سیاه‌زخم، برگ آن را له کرده وروی این قسمت‌ها بگذارید.

۳۶ـ بواسیر را برطرف می‌کند.

۳۷ـ تورم معده را رفع می‌کند.

۳۸ـ خستگی شدید را از بین می‌برد.

۳۹ـ برای درمان بیماری‌های پوستی، پودر ریشه آن را با روغن کنجد مخلوط کرده و روی پوست بمالید.

۴۰ـ برای درمان نازائی مقدار ۳۰ گرم ریشه این گیاه را با دو لیوان آب‌جوش مخلوط کرده و در ظرفی ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشدتا حجم آن به‌نصف تقلیل یابد سپس یک قاشق کره و یک قاشق عسل به‌آن اضافه کنید و برای مدت دو هفته پس از تمام شدن عادت ماهیانه از این مخلوط به‌مقدار یک لیوان سه بار در روز بنوشید.

۴۱ـ مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها افزایش می‌دهد.

۴۲ـ فشار خون را تنظیم می‌کند.

عوارض جانبی

استفاده زیاد از این گیاه باعث سقط جنین می‌شود. بنابراین زنان باردار باید به‌مقدار کم از آن استفاده کنند. همینطور این گیاه را نباید همراه با قرص‌های مسکن و داروهای ضدتشویش مصرف کرد.

کسانی که زخم معده دارند باید این گیاه را با احتیاط مصرف کنند.



۵۰

کباب جهانشاه ـ Prickly Ash

نام علمی: Zanthoxylum Americanum

این درخت که به‌نام درخت دندان درد نیز معروف است (زیرا جویدن پوست تنه آن دندان درد را برطرف می‌سازد) بومی آمریکای شمالی است.

ارتفاع این درخت تا ۵ متر می‌رسد و در مناطق مرطوب به‌خوبی رشد می‌کند. شاخه‌های آن دارای خارهایی به‌طول ۱/۵ـ۱ سانتیمتر می‌باشد. برگ‌های آن متقابل و به‌صورت ۵ـ۷ـ۹تایی در روی یک دمبرگ زرد متمایل به‌سبز در اواسط بهار ظاهر می‌شوند. میوه آن مانند توت، کوچک و دارای یک تا چند هسته سیاه است.

پوست تنه و میوه این درخت استفاده دارویی دارد.

ترکیبات شیمیایی

پوست تنه و میوه این درخت دارای روغن‌های فرار (۰/۴-۰/۳٪)، آلکالوئیدها (بربرین Berberine، لاری فلین Laurifline، نی‌تی‌دین Nitidine، چلی‌ری‌تین Chelerythine، فاگارین Fagarine، مگوفلورین Magoflurine، تام به‌تارین Tambetarine، کان دی‌سین Candicine)، گلوکوسایدها، کومارین‌ها (زانتی‌لتین Zanthyletine، زانتوزای لتین Zanthoxyletine، الوزانتوزای لتین Alloxanthoxyletine) آساری‌نین Asarinin اسید مالیک، رزین، چربی، تانن و صمغ می‌باشد.

اشکال طبی

جوشانده: یک قاشق مرباخوری پوست خشک درخت و یا میوه آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۵ دقیقه به‌آرامی بجوشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز می‌باشد.

تنتور: مقدار مصرف ۲۰-۱۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

کپسول: یک کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی سه بار در روز.

خواص طبی

کباب جهانشاه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱- گردش خون را تنظیم می‌کند.

۲- برای درمان آرتروز و رماتیسم و فایبرومایالژیا Fibromayalgia مفید است.

۳- برای برطرف کردن دندان درد پوست درخت را در دهان بجوید.

۴- برای درمان خارش پوست با دم کرده آن، این قسمت‌ها را کمپرس کرده و یا شستشو دهید.

۵- هضم غذا را آسان می‌سازد.

۶- گلودرد را برطرف می‌کند.

۷- تورم سینوس‌ها را رفع می‌کند.

۸ـ سردردهای سرد را از بین می‌برد.

۹ـ اسهال را درمان می‌کند.

۱۰ـ برای معالجه زخم معده مفید است.

۱۱ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۱۲ـ دردها و ناراحتی‌های عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

۱۳ـ ادرارآور است.

۱۴ـ در درمان نقرس موثر است.

۱۵ـ مصونیت بدن را در مقابل امراض بالا می‌برد.

۱۶ـ زخم‌ها را التیام می‌دهد.

۱۷ـ معرق است و تب را پایین می‌آورد.

۱۸ـ سلول‌ها را ترمیم کرده و عفونت را از بین می‌برد.

۱۹ـ در درمان بیماری سل موثر است.

۲۰ـ یکی از آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است.

۲۱ـ سرمای بدن را خارج کرده و بدن را گرم می‌کند و برای اشخاص سردمزاج بسیار مفید است.

۲۲ـ کرم معده و روده را از بین می‌برد.

۲۳ـ درد معده و روده را برطرف می‌کند.

عوارض جانبی

کسانی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنند، خانم‌های باردار و اشخاصی که پوست حساس دارند نباید از این گیاه استفاده کنند.



۵۱

کرفس ـ Celery

نام علمی: Apium Graveolens

کرفس بومی اروپا، آمریکای شمالی، آفریقا، آسیا و ایران است. معمولاً به‌حالت وحشی در کنار مرداب‌ها، سواحل دریا و چشمه‌های شور می‌روید. این گیاه هم اکنون به‌طور پرورشی در بیشتر نقاط دنیا کشت می‌شود.

در قدیم مردم مشرق زمین از آن چای درست کرده و برای معالجه بیماری‌های معده و تقویت عمومی بدن به‌کار می‌بردند. در یونان قدیم این گیاه ارزش زیادی داشت و به‌کسانی که در مسابقات ورزشی برنده می‌شدند به‌عنوان جایزه کرفس می‌دادند.

کرفس در سال ۱۶۲۳ در فرانسه به‌صورت پرورشی کشت داده شد و از سال ۱۷۷۶ در انگلستان تخم آن را به‌عنوان چاشنی در سوپ به‌کار می‌بردند واز سال ۱۸۸۰ کشت

آن در آمریکا شروع شد.

کرفس از خانواده هویج، جعفری، رازیانه و انیس است. گیاهی است یک ساله که ساقه‌های منشعب آن تا ارتفاع ۶۰ سانتیمتر بالا می‌رود. ریشه آن قائم و به‌طول تقریبی ۷ سانتیمتر و قطر ۱/۵ سانتیمتر است که از اطراف آن ریشه‌های جانبی زیادی خارج می‌شود. برگ‌های آن ضخیم، شفاف و شامل ۳ تا ۷ برگچه مثلث یا لوزی شکل دندانه‌دار و معطر است. گل‌های آن کوچک به‌رنگ سفید مایل به‌سبز می‌باشد. میوه آن کوچک و بیضی شکل، به‌رنگ قهوه‌ای با خطوط سفید است.

کرفس از طریق تخم کشت و تکثیر می‌شود و در تمام فصول سال وجود دارد ولی محصول کلی آن در اواخر بهار به‌دست می‌آید.

ترکیبات شیمیایی

ریشه کرفس دارای اسانس، اولئورزین Oleoresin، قندهای مختلف، آسپاراژین، تیروزین، کولین و اپی‌لین Apiline می‌باشد.

در صد گرم ساقه کرفس مواد زیر موجود است:

آب	۸۷ گرم
پروتئین	۰/۳۹ گرم
چربی	۰/۷ گرم
نشاسته	۱۱/۳ گرم
کلسیم	۱۴ میلی‌گرم
فسفر	۱۱ میلی‌گرم
آهن	۰/۶ میلی‌گرم
ویتامین A	۴۰۰ واحد
ویتامین B۱	۰/۰۲ میلی‌گرم
ویتامین B۲	۰/۰۲ میلی‌گرم
ویتامین B۳	۰/۱ میلی‌گرم
ویتامین C	۰/۱۲ میلی‌گرم

اشکال طبی

کرفس به‌صورت سبزی در سالاد و به‌صورت پخته در غذاها مصرف می‌شود.

جوشانده ریشه: مقدار ۵۰گرم ریشه خشک کرفس را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به‌نصف تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هرغذا است.

این جوشانده مدر (ادرارآور) و تب‌بر می‌باشد.

دم‌کرده برگ کرفس: مقدار ۵۰ گرم برگ خشک کرفس را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. یک فنجان از آن را قبل از هرغذا بنوشید.

دم‌کرده میوه کرفس: یک قاشق چایخوری میوه خشک شده را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان قبل از هرغذا است.

دم‌کرده پنج ریشه: این دم‌کرده برای رفع سنگ کلیه و به‌عنوان داروی ادرارآور به‌کار می‌رود و بسیار مشهور است.

مقدار ۱۵ گرم از قطعات ریشه خشک شده پنج گیاه کرفس وحشی، مارچوبه، کوله‌خاس Mountain Holy، رازیانه و جعفری را در ۱۰۰ گرم آب‌جوش ریخته و به‌مدت ۲۰ دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده و به‌مقدار ۱۵۰ گرم قند به‌آن اضافه نمایید و بجوشانید تا غلیظ شود و به‌صورت شربت درآید.

مقدار ۵ قاشق سوپخوری از آن را در دم‌کرده دم گیلاس، برگ نارنج و پوست سیب ریخته و در طول مدت روز مصرف کنید.

خواص طبی

کرفس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ تقویت کننده معده است.

۲ـ کرفس چون دارای الیاف زیاد و انرژی کمی می‌باشد بنابراین برای پایین آوردن وزن و لاغر شدن به‌کار می‌رود.

۳ـ اسید زیادی بدن را خنثی می‌کند.

۴ـ خون را تصفیه و تمیز می‌کند.

۵ـ هضم را تسریع کرده و از گندیدن غذا در معده جلوگیری می‌کند.

۶ـ برای برطرف کردن رماتیسم هرروزه آب کرفس و سیب را مخلوط کرده و بنوشید.

۷ـ برگ‌های کرفس برای معالجه بیماری قند مفید است.

۸ـ برای معالجه کلیه آب کرفس، جعفری و مارچوبه بنوشید.

۹ـ آب کرفس و پاپایا برای معالجه آسم مفید است.

۱۰ـ برای پایین آوردن تب مخلوطی از آب کرفس و جعفری بنوشید.

۱۱ـ در معالجه آرتروز و نقرس موثر است.

۱۲ـ کرفس بازکننده گرفتگی‌های بدن است.

۱۳ـ ضدبیماری اسکوربوت می‌باشد.

۱۴ـ سنگ کلیه را شکسته و خارج می‌سازد.

۱۵ـ اسید اوریک را در بدن خنثی می‌کند.

۱۶ـ کبد را تمیز کرده و یرقان را برطرف می‌سازد.

۱۷ـ در معالجه بیماری آسم موثر است.

۱۸ـ محرک نیروی جنسی است.

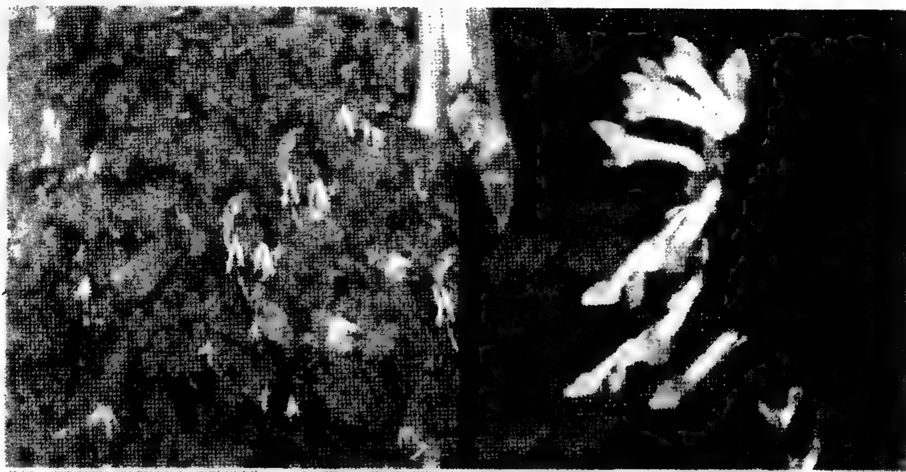
۱۹ـ جوشانده آن سرفه را برطرف می‌کند.

۲۰ـ آب کرفس برای رفع گلودرد مفید است.

۲۱ـ برای تحریک اشتها و تقویت معده و رفع سختی ادرار مقدار ۵ گرم تخم کرفس را پودر کرده و در ۴۵۰ گرم آب انگور بریزید و بگذارید به‌مدت سه ماه بماند سپس آن را صاف کرده و به تدریج هرروز یک فنجان از آن را بنوشید.

عوارض جانبی

کرفس گیاهی است که به‌عنوان غذا مصرف می‌شود و خوردن مقدار زیاد آن عوارضی ایجاد نمی‌کند.



۵۲

کوری دالیس ـ Corydalis

نام علمی: Corydalis Yanhusuo

کوری دالیس بومی ایالت ژجیانگ (Zhejiang) در شمال چین است و در برخی از مناطق جنوبی اروپا نیز می‌روید. گیاهی است علفی و کوچک که در اراضی حاصلخیز جنگل‌ها، حاشیه مزارع و باغ‌ها وجود دارد. ساقه آن باریک و نازک و برگ‌های آن کوچک، باریک و دراز است. گل‌های آن به‌رنگ صورتی و یا سفید در بهار ظاهر می‌شود و به‌علت زیبایی گل‌ها و زودرس بودن آنها از آن به‌عنوان گیاه زینتی استفاده می‌شود. ریشه آن سفت و زردرنگ است. از ریشه آن در طب استفاده می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

ریشه این گیاه دارای مواد زیر است:

کوری دالین Corydaline، دی ال تترا هایدرو پال ماتین dl-tetrahydropalmatine، کوری دالیس Corydalis، پورتوپین Portopine، ا- تتراهایدروکاپ تیسین l–tetrahydrocoptisine، کوری بول‌بین Corybulbine، بتاهوموچلی دونین B-homochlidonine، کاپ تیسین Coptisine، دی هایدروکوری دالین dehydrocorydaline و کوری دال‌مین Corydalmine.

اشکال طبی

جوشانده در سرکه: مقدار ۱۰ گرم ریشه خشک گیاه را در مقداری سرکه ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت به‌آرامی در سرکه بجوشد سپس آن را صاف و سرد کرده و سه نوبت در روز بنوشید.

پودر: ریشه گیاه را آسیاب کرده و به‌صورت پودر درآورید. مقدار مصرف ۱۰-۵ گرم در روز است.

جوشانده: مقدار ۴۰ گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم مایه به‌نصف تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

کوری دالیس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱- یکی از بهترین گیاهان برای برطرف کردن درد و تورم می‌باشد.

۲- دردهای عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

۳- بی‌خوابی را درمان می‌کند.

۴- سردرد را برطرف می‌کند.

۵- تب‌بر است.

۶- زخم معده و روده را علاج می‌کند.

۷- لرزش و حرکات غیرعادی ناشی از انقباض عضلات را برطرف می‌سازد.

۸ـ ضد کرم روده و معده است.

۹ـ خاصیت ضدعفونی کننده دارد.

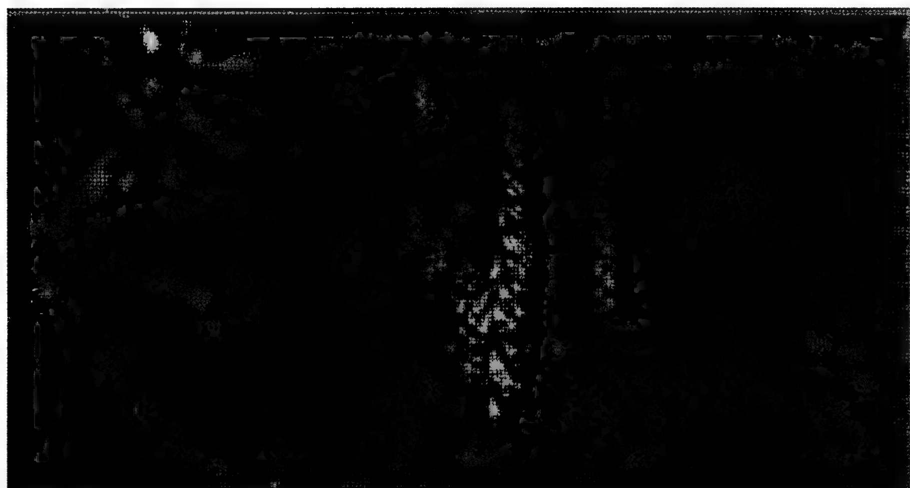
۱۰ـ خون را تصفیه و تمیز می‌کند.

۱۱ـ پلاکت‌های خون را از هم جدا کرده و از سکته قلبی جلوگیری می‌کند.

۱۲ـ فشار خون بالا را پایین آورده و آن را تنظیم می‌کند.

عوارض جانبی

این گیاه اگر به‌مقدار گفته شده مصرف شود کاملاً بی‌خطر است. فقط زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند.



۵۳

گل انگشتانه ـ Foxglove

نام علمی: Digitalis Purpurea

گل انگشتانه برای بسیاری از مردم نامی آشنا است زیرا اولین بار داروی معروف قلب به‌نام دیژیتالین و دای‌جوکسین از آن به‌دست آمد.

نام این گیاه از لغت انگلوساکسون Foxesglofa که به‌معنی دستکش روباه می‌باشد، گرفته شده است.

گل انگشتانه گیاهی است دوساله و یا سه ساله، علفی که بلندی ساقه آن تا ۱/۵ متر می‌رسد. ساقه آن استوانه‌ای و پوشیده از تار است.

برگ‌های آن بیضی شکل، نوک‌تیز و پهن بوده که در قسمت قاعده ساقه دارای دمبرگی دراز است ولی در بالای ساقه مستقیماً به‌ساقه چسبیده است.

گل‌های آن به‌رنگ ارغوانی و به‌شکل انگشتانه و به‌صورت سنبله در انتهای ساقه و در اوایل تابستان ظاهر می‌شوند.

میوه آن دارای تعدادی تخم‌های کوچک به‌رنگ قهوه‌ای و مانند دستکش می‌باشد.

ریشه آن عمودی و مخروطی شکل است. گل انگشتانه غذای خوبی برای زنبور عسل می‌باشد و ضمناً حشرات زیادی برای فرار از سرمای شبانگاهی، خود را در داخل این گل مخفی می‌کنند.

قسمت مورد استفاده طبی این گیاه برگ‌های آن است که ابتدا در زیر آفتاب پهن می‌کنند و پس از چند روز آنها را به‌داخل اتوکلاو با حرارت ۵۰ درجه سانتیگراد منتقل می‌کنند و برگ‌ها را به‌این ترتیب در شرایط خلاء خشک می‌کنند. در خشک کردن برگ‌ها باید دقت شود تا روی هم انباشته نشوند زیرا در این صورت تخمیر شده و ماده مؤثر آنها تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

بوی برگ‌های تازه نامطبوع و طعم آنها تلخ است.

ترکیبات شیمیایی

گل انگشتانه دارای چهار گلوکوساید مهم می‌باشد که سه تای آنها برروی قلب اثر درمانی دارند:

۱- دی‌جی‌تاکسین Digitoxin که شدیداً سمی است و در آب غیرمحلول می‌باشد.

۲- دی‌جی‌تالین Digitalin که کریستالی بوده و در آب غیرمحلول است.

۳- دی‌جی‌تالئین Digitalein که در آب محلول بوده و بنابراین از آن برای تزریق زیرجلدی و به‌مقدار کم (۰/۰۰۰۶ گرم) استفاده می‌شود.

۴- دی‌جی‌تونین Digitonin که مانند ساپونین Saponin آرام کننده و مقوی قلب است.

به‌غیر از مواد گفته شده درگل انگشتانه، روغن‌های فرار، نشاسته، قند، رزین و مواد چربی وجود دارد.

مقدار مواد فعال درگل انگشتانه بستگی به‌فصل سال و نوع خاک تغییر می‌کند. معمولاً ۱۰۰ کیلوگرم از برگ پهن گیاه دارای ۱/۲۵ کیلوگرم دی‌جی‌تالین می‌باشد. مقدار دی‌جی‌تالین در نوع وحشی آن بیشتر است.

اشکال طبی

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم برگ این گیاه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه خیس کنید و در شیشه دربسته ریخته و هرروز آن را تکان دهید پس از دو هفته آن را صاف کنید و در جای خنک نگاهداری کنید.

مقدار مصرف آن ۱۵ـ۱۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

دم‌کرده: ۵ گرم گل خشک انگشتانه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را با شکر شیرین کرده و صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار درروز است.

دم‌کرده برگ: ۲ گرم برگ این گیاه را با مقداری شکر در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۲ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

گل انگشتانه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است. چون این گیاه سمی است باید به‌مقدار کم و گفته شده استفاده شود. گل انگشتانه دارای خواص زیر است:

۱ـ یکی از بهترین گیاهان برای تقویت قلب است. البته حدود ۱۲ ساعت طول می‌کشد تا روی قلب اثر بگذارد.

۲ـ تمام عضلات بدن را تقویت می‌کند.

۳ـ گردش خون را تنظیم می‌کند.

۴ـ ضربان نامنظم قلب را منظم می‌کند.

۵ـ باعث می‌شود که مقدار بیشتری خون به‌قلب برسد.

۶ـ استفاده کم آن ادرارآور است.

۷ـ ضعف شدید بدن را اگر مربوط به‌قلب باشد برطرف می‌کند.

۸ـ خونریزی‌های داخلی را درمان می‌کند و بند می‌آورد.

۹ـ تورم را از بین می‌برد.

۱۰ـ صرع را درمان می‌کند.

۱۱ـ استسقاء و آب‌آوردگی بدن را برطرف می‌سازد.

۱۲ـ تنگی نفس را برطرف می‌کند.
۱۳ـ تقویت کننده کبد است.
۱۴ـ برای درمان رماتیسم مفید است.
۱۵ـ ذات‌الریه را درمان می‌کند.

مضرات گل انگشتانه

همانطور که گفته شد این گیاه سمی است و باید به‌مقدار کم و تحت نظر دکتر طب گیاهی مصرف شود. ضمناً گل انگشتانه را نباید برای مدت طولانی مصرف نمود و بهتر است بعد از سه هفته استفاده، یک هفته مصرف آن قطع شود.

اگر از این گیاه بیش از حد مجاز استفاده شود عوارضی مانند تهوع، اسهال، سرگیجه و احتباس ادراری پیش می‌آورد.

کسانی که مبتلا به‌تورم کلیه هستند نباید از این دارو استفاده کنند.

۷ـ برای تسکین درد استخوان و درمان تورم، آن را با زعفران و تخم‌مرغ مخلوط کرده و به‌صورت ضماد درآورده روی این قسمت‌ها بگذارید.
۸ـ برای درمان بواسیر آن را با کره مخلوط کرده و به‌صورت شیاف درآورید و بعد از هراجابت مزاج از آن استفاده کنید.
۹ـ برای رفع درد مفاصل و آرتروز، آن را با سرکه مخلوط کرده و به‌صورت پماد روی قسمت‌های دردناک بگذارید.

عوارض جانبی

این گیاه اثر شدید روی معده و روده دارد و اگر در هنگام استفاده عوارضی مانند دل پیچه ایجاد شود، باید مصرف آن قطع گردد ضمناً بهتر است که این گیاه با زعفران و کتیرا و شکر خورده شود تا ناراحتی معده و روده ایجاد نکند. به‌هرحال استفاده زیاد از این گیاه ایجاد مسمومیت می‌کند.



۵۴

گل حسرت ـ Colchicum (Wild Saffron)

نام علمی: Colchicum Autumnale

گل حسرت که سورنجان و مورلگان نیز نامیده می‌شود گیاهی است علفی و چندساله که در بیشتر نقاط اروپا مخصوصاً فرانسه و آسیا می‌روید. برگ‌های آن دراز، نوک‌تیز، باریک و به‌رنگ سبز تیره می‌باشد. گل‌های آن لوله‌ای شکل، دارای ۶ گلبرگ و به‌رنگ گلی است که در اوایل پاییز ظاهر می‌شود. میوه‌اش کپسولی، دارای سه خانه که هرخانه آن محتوی بیش از ۷۰ دانه کوچک است. این دانه‌ها مانند شاه بلوط بوده، بدون بو و دارای طعمی تلخ و تند می‌باشد. پیاز آن بزرگ و گوشتدار به‌درازای ۴ـ۳ و عرض ۳ـ۲ سانتیمتر است که در اثر فشار شیره تلخ و سفیدی از آن خارج می‌شود. این پیاز در اثر خشک شدن به‌رنگ خاکستری مایل به‌زرد و سپس قهوه‌ای روشن درمی‌آید و بوی آن از

بین می‌رود. گل، پیاز و دانه این گیاه مصرف داروئی دارد.

ترکیبات شیمیایی

پیاز گل حسرت دارای موسیلاژ، آمیدون، قند، تانن، رزین و ماده‌ای سمی به‌نام کول‌شی‌سین Colchicine و نیز دمه کول‌چی‌سین Deme Colchicine است.

دانه آن دارای اسید گالیک، روغن، قند و کول‌شی‌سین می‌باشد. کول‌شی‌سین ماده مؤثره در پیاز و گل حسرت است و آن را از پیاز این گیاه استخراج می‌کنند و یا می‌توان غده این پیاز را له کرده و یا از جوشانده آن استفاده کرد.

اشکال دارویی

تنتور: تنتور آن دارای ۳۵٪ ماده مؤثره کول‌شی‌سین است. مقدار مصرف آن ۱۰ قطره سه بار در روز مخلوط با آب می‌باشد.

دانه: به‌مقدار ۰/۱ تا ۰/۸ گرم در روز مصرف می‌شود و نباید از این مقدار تجاوز کرد زیرا تولید مسمومیت می‌کند.

جوشانده: مقدار ۱۰ گرم پیاز این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز است.

خواص طبی

گل حسرت از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ نقرس را برطرف می‌کند.

۲ـ بلغم و اخلاط را از بدن و مفاصل بیرون کشیده و خارج می‌سازد.

۳ـ برای معالجه یرقان مفید است.

۴ـ ورم طحال را برطرف می‌کند.

۵ـ درد سیاتیک را رفع می‌کند.

۶ـ برای افزایش نیروی جنسی ۲ گرم از غده سفید آن را با زنجبیل، پونه و زیره مخلوط کرده و در مدت سه روز بخورید.

۷- برای تسکین درد استخوان و درمان تورم، آن را با زعفران و تخم‌مرغ مخلوط کرده و به‌صورت ضماد درآورده روی این قسمت‌ها بگذارید.

۸- برای درمان بواسیر آن را با کره مخلوط کرده و به‌صورت شیاف درآورید و بعد از هراجابت مزاج از آن استفاده کنید.

۹- برای رفع درد مفاصل و آرتروز، آن را با سرکه مخلوط کرده و به‌صورت پماد روی قسمت‌های دردناک بگذارید.

عوارض جانبی

این گیاه اثر شدید روی معده و روده دارد و اگر در هنگام استفاده عوارضی مانند دل پیچه ایجاد شود، باید مصرف آن قطع گردد ضمناً بهتر است که این گیاه با زعفران و کتیرا و شکر خورده شود تا ناراحتی معده و روده ایجاد نکند. به‌هرحال استفاده زیاد از این گیاه ایجاد مسمومیت می‌کند.





گل گندم ـ Cornflower

نام علمی: Centaurea Cyanus

گل گندم که به‌نام گیاه عینک‌شکن نیز معروف می‌باشد گیاهی است یک ساله، با ساقه نازک و ارتفاع بین ۴۰ تا ۸۰ سانتیمتر که در مزارع غلات مخصوصاً گندم می‌روید و معمولاً همراه با آن درو می‌شود و دانه‌هایش در بین گندم یافت می‌گردد و به‌همین دلیل گل گندم خوانده می‌شود. این گیاه در تمام نقاط دنیا مخصوصاً آسیا و اروپا یافت می‌شود و در اکثر نقاط کشور ایران می‌روید.

برگ‌های آن پوشیده از تارهای پنبه‌ای شکل متمایل به‌رنگ سفید و به‌دو شکل مختلف وجود دارد. برگ‌های پایین ساقه و قاعده آن دارای بریدگی‌های عمیق بوده و با دمبرگ به‌ساقه وصل می‌شود، در حالیکه برگ‌های بالای ساقه، باریک، ساده و بدون

دندانه است.

گل‌های آن بسیار زیبا، لوله‌ای شکل و به‌رنگ‌های آبی، بنفش و یا سفید در فصل بهار در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه آن تقریباً سفیدرنگ و منتهی به‌یک دسته تار به‌رنگ خاکی در قسمت انتهایی آن است.

این گیاه مورد علاقه زنبور عسل است.

گل‌ها و سرشاخه‌های این گیاه استفاده طبی دارند.

ترکیبات شیمیایی

گل گندم دارای موسیلاژ، موم، تانن، املاح مختلف مانند پتاس، منگنز، اسیدفسفریک، چی جوری جنین Chichorigenin، سایانین Cyanine، سنتارین Centarine و سنی‌سین Cenicine می‌باشد.

اشکال دارویی

دم‌کرده: یک قاشق چایخوری گل‌های این گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مصرف آن یک فنجان قبل از هرغذا است.

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم گل و شاخه‌های این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به۲/۳ تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز می‌باشد.

گرد میوه: میوه خشک را آسیاب کرده و به‌صورت پودر درآورید. مقدار مصرف ۲ گرم مخلوط با عسل می‌باشد این گرد خاصیت مسهلی دارد.

حمام پا: مقدار ۵ قاشق سوپخوری از گل‌های این گیاه را در یک لیتر آب ریخته و روزانه دو بار پاها را در آن حمام کنید. این پاشوره برای رفع استسقاء بسیار مفید است.

لوسیون پوست: ۵۰ گرم از گل این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به‌مدت ۲۰ دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده و بگذارید سرد شود. برای تقویت سلول‌های پوست و شادابی صورت هرروزه با این دم کرده صورت را کمپرس کنید. این دم کرده از چین و چروک پوست جلوگیری کرده و صورت را جوان می‌کند.

خواص طبی

گل گندم از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ همانطور که گفته شد این گیاه به‌نام عینک‌شکن معروف است زیرا باعث تقویت چشم شده و بیماری‌های چشم مخصوصاً ورم ملتحمه را معالجه می‌کند. به‌این منظور می‌توان از دم کرده آن نوشید و نیز چشم را با آن شستشو داد.

۲ـ سرفه را از بین می‌برد.

۳ـ بیماری‌های تنفسی را رفع می‌کند.

۴ـ خون را تصفیه می‌کند.

۵ـ بیماری‌های کبدی را برطرف می‌سازد.

۶ـ برای رفع سرماخوردگی مفید است.

۷ـ ادرارآور است.

۸ـ استسقاء و آب‌آوردگی بدن را از بین می‌برد.

۹ـ برای رفع گل‌مژه، چشم را با دم‌کرده آن شستشو دهید.

۱۰ـ ضدرماتیسم است.

۱۱ـ تب‌بر است.

۱۲ـ میوه این گیاه مسهل بسیار خوبی است.

۱۳ـ پریود را تنظیم می‌کند.

۱۴ـ تقویت کننده عمومی بدن می‌باشد.

۱۵ـ برای برطرف کردن بیماری‌های پوستی به‌کار می‌رود.

۱۶ـ دردهای عصبی را برطرف می‌سازد.

۱۷ـ از گل‌های این گیاه می‌توان برای رنگ کردن مواد غذایی استفاده کرد.

۱۸ـ نسخه برای شستشوی چشم:

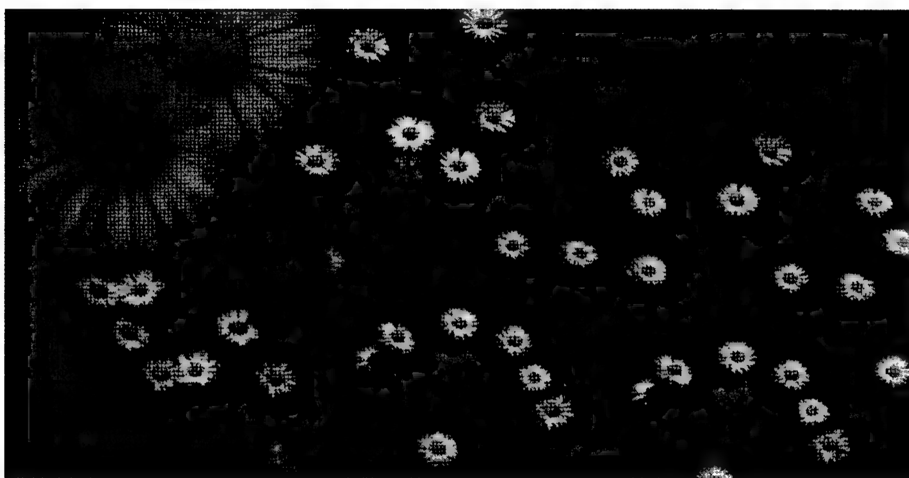
برگ بارهنگ (Great Plantain) .... ۲۰ گرم

گل شبدر (Yellow Sweet Clover) .... ۱۰ گرم

گل گندم (Cornflower) .... ۱۰ گرم

مخلوط فوق را در نیم لیتر آب‌جوش ریخته و به‌مدت ۱۵ دقیقه دم کنید سپس آن را با پارچه صاف کرده و چشم را با آن شستشو دهید.

عوارض جانبی ـ این گیاه بی‌خطر بوده و عوارضی ندارد.



۵۶

گل مینا ـ Daisy

نام علمی: Bellis Perennis

گل مینا گیاهی است که بیشتر در مراتع و چمنزارها و مناطق بدون درخت می‌روید و حتی سرمای شدید را تا ۱۷ درجه زیر صفر تحمل می‌کند، به‌این دلیل این گیاه زینتی در کشورهای سردسیر کاشته می‌شود. ساقه گل مینا خیلی کوتاه و بیشتر از ۱۵ سانتیمتر نیست و گیاهی است کوچک، علفی و چندساله، دارای برگ‌های پهن، ساده، کمی گوشتدار، بیضوی و دندانه‌دار که از ناحیه یقه گیاه به‌طور چتری بیرون می‌آید و از وسط برگ‌ها ساقه‌ای بیرون آمده که منتهی به‌یک طبق گل می‌شود. گل‌های آن دو نوع است یکی لوله‌ای که به‌رنگ زرد و در وسط بوده و دیگری گل‌های زبانه‌ای سفید یا قرمز که در اطراف ظاهر می‌شوند.

گل‌ها در هنگام شب و هنگامی که هوا نامساعد است جمع شده ولی در بقیه مواقع شکفته می‌شوند و همواره در روزهای آفتابی حرکت خورشید را دنبال می‌کنند.

زنبور عسل از دانه‌های گرده آن تغذیه می‌کند.

قسمت مورد استفاده این گیاه، برگ و به‌طورکلی همه اعضاء گیاه است.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای ساپونین، تانن، اسید مالیک Malic Acid، اسید وینیک Vinic Acid، اسید اگزالیک Oxalic Acid، رزین، به‌مقدار زیادی لعاب، مواد روغنی، اسانس، یک ماده رنگی زرد، اینولین Inulin، قند و یک ماده تلخ می‌باشد.

اشکال طبی

دم‌کرده: یک قاشق سوپخوری از گل و برگ‌های خشک شده گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و برای مدت ده دقیقه دم کرده و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان در فاصله بین غذاها است.

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم گل و برگ‌های خشک گیاه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای دو هفته بماند و هرروزه آن را تکان دهید و پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف ۲۵ـ۲۰ قطره مخلوط با کمی آب سه بار در روز است.

کمپرس: برای کمپرس مقدار ۶۰ قطره تنتور را در یک لیوان آب نیم گرم ریخته و سپس حوله‌ای را در آن فرو برده و آب آن را بگیرید و روی پوست بدن بگذارید. برای کمپرس می‌توان از جوشانده ۳۰ گرم گل و برگ مینا در یک لیتر آب نیز استفاده کرد.

خواص طبی

گل مینا از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

۱ـ خون را تصفیه و تمیز می‌کند.

۲ـ ادرارآور است.

۳ـ یبوست‌های مزمن را برطرف می‌کند.

۴ـ اطفالی که ضعیف و لاغرند و چاق نمی‌شوند برای تقویت باید از دم کرده آن

بنوشند.

۵ـ تقویت کننده عمومی بدن است.

۶ـ برای از بین بردن سنگ کلیه، یک فنجان دم‌کرده آن را با یک قاشق غذاخوری سرکه مخلوط کرده و بنوشید.

۷ـ آب اضافی را از بدن خارج می‌سازد.

۸ـ برای برطرف کردن درد نقرس و رماتیسم مفید است.

۹ـ اگر در ادرار خون وجود دارد برای درمان آن از این گیاه استفاده کنید.

۱۰ـ کبد را تمیز و تقویت می‌کند.

۱۱ـ خلط سینه را بیرون می‌آورد.

۱۲ـ ضدتورم است.

۱۳ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۱۴ـ برای رفع بیماری‌های ریوی مانند آسم. برونشیت، سینه پهلو و لارنژیت بسیار مفید است.

۱۵ـ ورم روده را برطرف می‌کند.

۱۶ـ بیماری‌های پوستی را رفع می‌کند.

۱۷ـ برای التیام زخم‌ها، التهابات سطحی و خون مردگی در زیر پوست. برگ‌های له شده این گیاه را روی پوست بگذارید و یا از کمپرس آن استفاده کنید.

۱۸ـ تشنج را برطرف می‌کند.

۱۹ـ عرق‌آور است.

عوارض جانبی

این گیاه کاملاً بی‌خطر است و استفاده از آن ضرری ندارد.



۵۷

گل نسترن ـ Dog Rose

نام علمی: Rosa Canina

نسترن که در کتاب‌های قدیمی به‌نام نسترین، نسترون و نستر نیز نامیده شده درختچه کوچکی است که در حاشیه جنگل‌ها، چاه‌ها و گودال‌های آب می‌روید و ارتفاع آن به‌حدود سه متر می‌رسد.

برگ‌های آن دارای ۷ـ۵ برگچه به‌رنگ سبز سیر است. گل نسترن مانند گل سرخ بوده و به‌رنگ‌های سفید، صورتی و سرخ می‌باشد که به‌حالت منفرد و یا مجتمع ظاهر می‌شود.

میوه آن بیضی شکل و به‌رنگ قرمز تیره یا روشن است که به‌نام سای‌نورودون Cynorhodon خوانده می‌شود. جدار داخلی میوه دارای الیاف باریک و ابریشمی است که

در آن فندق‌های سختی جا دارد.

سای نورودون پس از خشک شدن دارای طعمی قابض و کمی شیرین با بویی ضعیف می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

قسمت گوشتدار سای‌نورودون دارای مقدار زیادی ویتامین C، اسید سیتریک، اسید مالیک، قند و تانن است.

دانه‌های آن دارای حدود ۳۵٪ روغن بوده که به‌رنگ زرد کمرنگ متمایل به‌قرمز و دارای بویی مطبوع می‌باشد. البته دانه‌ها سمی است.

صور دارویی

دم‌کرده: ۵۰ گرم سای‌نورودون را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به‌مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و سپس آن را صاف کنید.

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم سای‌نورودون را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده به‌عنوان ضد بیماری اسکوربوت (کمبود ویتامین C) به‌کار می‌رود.

جوشانده غلیظ: مقدار ۵۰ گرم سای‌نورودون را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن نیم لیتر شود سپس آن را صاف کنید. این جوشانده بسیار ادرارآور بوده و برای برطرف کردن حبس‌البول به‌کار می‌رود.

گرد سای‌نورودون: مقدار مصرف این گرد ۰/۵ تا یک گرم می‌باشد و به‌عنوان ضد بیماری اسکوربوت مصرف می‌شود.

مربای سای‌نورودون: ابتدا باید سای‌نورودون را به‌خوبی تمیز کرده، پوست، الیاف داخلی و دانه‌ها را از آن خارج کنید و در داخل ظرفی که سرکه دارد بریزید و به‌هم بزنید تا نرم شود سپس آن را کوبیده و با الک صاف کنید، و قسمت صاف شده را با ۱/۵ برابر وزنش قند یا شکر مخلوط کرده و بپزید تا به‌صورت خمیر درآید.

شربت نسترن: یک کیلوگرم سای‌نورودون را با ۲۵۰ گرم نبات کوبیده یا شکر مخلوط کرده و ۱/۵ لیتر نیز عرق نعناع به‌آن اضافه کنید و در جای گرمی بگذارید بماند. البته

هرروز آن را تکان دهید بعد از دو هفته آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

عرق نسترن: یک چهارم لیوان از عرق نسترن را با یک لیوان آب مخلوط کرده سپس آن را شیرین کنید.

از این شربت می‌توانید چند لیوان در روز بنوشید.

خواص طبی

گل نسترن از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ سرشار از ویتامین C می‌باشد. در صد گرم آن ۶۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C وجود دارد در حالی که ۱۰۰ گرم پرتقال فقط دارای ۵۰ میلی‌گرم ویتامین C است بنابراین مقدار ویتامین C گل نسترن ۱۲۰ برابر پرتقال است.

۲ـ درمان کننده حبس‌البول است.

۳ـ بوی بد بدن را رفع می‌کند. آنهایی که عرق زیاد می‌کنند و بوی بد می‌گیرند باید تن خود را بعد از حمام کردن با دم کرده گل و برگ نسترن آبکشی کنند.

۴ـ آرام کننده اعصاب است.

۵ـ اسهال را برطرف می‌کند. حتی دم‌کرده آن را می‌توان برای رفع اسهال به‌کودکان داد.

۶ـ خونریزی از سینه را بند می‌آورد.

۷ـ سنگ و ورم کلیه را رفع می‌کند.

۸ـ الیاف داخلی سای‌نورودون ضدانگل است مخصوصاً کرم اسکاریس و در این مورد باید ۰/۵ گرم آن را مخلوط با عسل خورد.

۹ـ اگر در ادرار آلبومین وجود داشته باشد برای برطرف کردن آن از دم کرده این گیاه استفاده کنید.

۱۰ـ تقویت کننده کلیه است.

۱۱ـ بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

۱۲ـ در رفع غم و غصه مؤثر است.

۱۳ـ انقباض ماهیچه‌های معده را برطرف می‌کند.

۱۴- سرعت جریان خون را در پوست زیاد کرده و باعث لطافت پوست می‌شود.

۱۵- برای رفع طپش قلب از دم‌کرده آن بنوشید.

۱۶- معده را تقویت می‌کند.

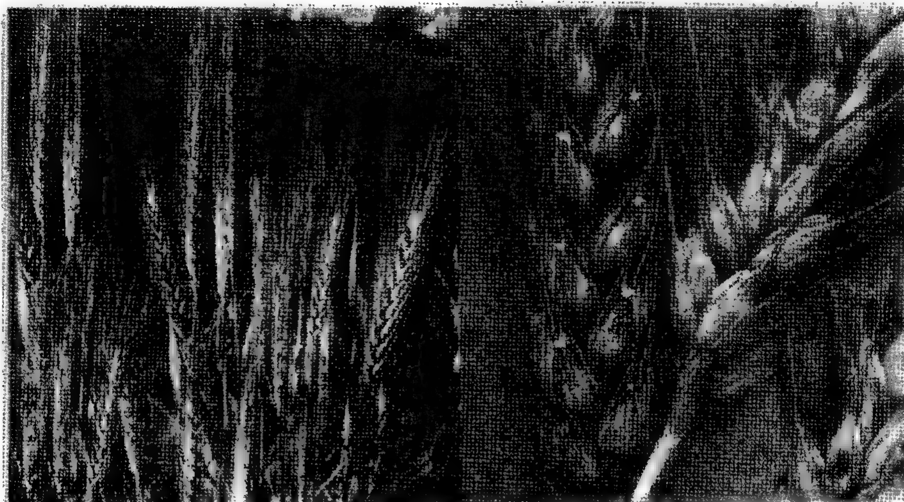
۱۷- مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها بالا می‌برد.

۱۸- برای ترمیم شکستگی استخوان و رفع ورم مقعد، ضمادی از برگ این گیاه درست کرده و روی قسمت شکستگی یا تورم قرار دهید.

۱۹- چون گل نسترن شیرین است حشرات را به‌خود جذب می‌کند مخصوصاً حشره مخصوصی به‌نام سای‌نیپس Cynips که در صورت نیش زدن، برجستگی‌های کوچکی پوشیده از تار و به‌رنگ سبز مایل به‌قرمز در آن به‌وجود می‌آورد که به‌نام (به‌دگار) Bedegar معروف است که خواص طبی مهمی دارد مخصوصاً برای بیماران مسلول تقویت کننده بوده و عرق کردن را برطرف می‌کند و همچنین مقدار آلبومین در ادرار را کم می‌کند. به‌دگار اثر آرام‌کننده اعصاب نیز دارد.

عوارض جانبی

نسترن به‌هیچ وجه خطری ندارد و همه می‌توانند از آن استفاده کنند ولی همانطور که گفته شد دانه‌های آن سمی است و نباید مصرف شود.



۵۸

گندم ـ Wheat

نام علمی: Aestivum

گندم که یکی از مهمترین غلات به‌شمار می‌آید از قدیم‌الایام غذای اصلی مردم دنیا به‌شمار می‌رفته است، زیرا از نظر مواد غذایی ارزش زیادی داشته و یکی از منابع مهم انرژی می‌باشد. از نظر تاریخی گندم از ۷۵۰۰ سال قبل از میلادمسیح در جنوب ایران کشت می‌شده و از آنجا به‌نقاط دیگر دنیا راه یافته است البته یک نوع گندم دیگر از پنج هزار سال پیش در هندوستان به‌عمل می‌آمده است.

گندم گیاهی است که دانشمندان مرتباً روی آن تحقیق کرده و هرساله آن را مرغوب‌تر و بهتر می‌کنند که بتواند در مقابل تغییرات آب و هوا مقاوم‌تر شود.

گندم گیاهی است یک ساله دارای ساقه استوانه‌ای توخالی که در بعضی قسمت‌ها

گره‌دار و پر می‌باشد. در انتهای هرساقه یک خوشه از سنبله قرار دارد که پس از ظاهر شدن و تلقیح گل‌ها خوشه گندم را تشکیل می‌دهد.

برگ‌های گندم سبز، دراز و باریک و ریشه آن الیافی، افشان و سطحی می‌باشد. سنبله گندم حاوی چند دانه می‌باشد و پوشش خارجی آن از دانه گندم جداست و در بعضی از انواع گندم پوشیده از کرک و در برخی بدون کرک می‌باشد. گندم از نظر خواص ظاهری و کیفیت آن به‌سه دسته تقسیم می‌شود:

۱ـ گندم سخت: این نوع گندم از دیگر انواع سنگین‌تر بوده و رنگ آن زردو یا زرد مایل به‌خاکستری است و چون مقدار گلوتن آن بیشتر از اقسام دیگر می‌باشد بنابراین در قنادی و ماکارانی‌سازی مصرف دارد. این نوع گندم بیشتر در آفریقای شمالی، آرژانتین و نقاط گرم آسیا پرورش می‌یابد و از انواع دیگر گرانتر است.

۲ـ گندم نیمه‌سخت: رنگ این گندم خاکستری و قسمت داخل آن سفید است و از آن می‌توان دو نوع آرد تهیه کرد، یکی آرد قسمت خارجی که به‌رنگ خاکستری بوده و دارای گلوتن زیاد است که برای تهیه انواع خمیرهای غذایی استفاده می‌شود و دیگری آرد قسمت داخلی که به‌رنگ سفید بوده و از آن برای تهیه نان‌های مرغوب استفاده می‌شود.

۳ـ گندم نرم یا گندم سفید: این گندم سبک‌تر از انواع دیگر است رنگ پوست آن زرد روشن و داخل آن سفید بوده و دارای مقدار کمتری گلوتن می‌باشد.

دانه گندم از دو قسمت تشکیل شده است:

۱ـ پوست که روی مغز گندم را پوشانده و در هنگام آرد کردن این قسمت همراه با مقداری نشاسته از آن جدا می‌شود که به‌نام سبوس گندم معروف است و مقدار آن حدود ۱۵٪ می‌باشد.

۲ـ مغز گندم که شامل دو قسمت است یکی آلبومین که نشاسته گندم نامیده می‌شود (حدود ۸۴٪) و قسمت دیگر جرم و یا جنین گندم که (حدود ۱/۵٪) می‌باشد.

مقدار مواد موجود در ۱۰۰ گرم گندم به‌قرار زیر است:

پروتئین	۱۲/۱ گرم
آب	۱۲/۲ گرم
چربی	۱/۷ گرم

کلسیم	۴۸ میلی‌گرم
فسفر	۳۵۵ میلی‌گرم
آهن	۱۱/۵ میلی‌گرم
الیاف	۱/۹ گرم
مواد نشاسته‌ای	۶۹/۴ گرم

مقدار مواد موجود در ۱۰۰ گرم آرد سفید به‌قرار زیر است:

پروتئین	۱۱ گرم
آب	۱۳/۳ گرم
چربی	۰/۹ گرم
کلسیم	۲۳ میلی‌گرم
فسفر	۱۲۴ میلی‌گرم
آهن	۲/۵ میلی‌گرم
الیاف	۰/۳ گرم
نشاسته	۷۳/۹ گرم

همانطور که می‌بینید بیشتر مواد مغذی و معدنی گندم در سبوس آن قرار دارد و هنگامی که سبوس گندم گرفته شده و آرد سفید تهیه می‌شود مقدار مواد معدنی آن از ۲/۷٪ به ۰/۶٪ یعنی پنج برابر کمتر تقلیل می‌یابد. متأسفانه کارخانجات تهیه آرد برای حفظ منافع خود گندم را تصفیه کرده سبوس و جرم آن را می‌گیرند و آرد سفید را که برای سلامتی بشر مضر است تحویل آنها می‌دهند. باید گفت که بیماری‌های این قرن یعنی یبوست، بیماری‌های قلبی، روده‌ای و جهازهاضمه، تورم آپاندیس و مرض قند از زمانی آغاز شد که بشر شروع به‌استفاده از آرد سفید کرد زیرا آرد سیاه دارای تمام مواد مغذی برای انسان است.

پروتئین گندم، گلوتن نامیده می‌شود که ماده چسبنده و لزجی است که پس از گرفتن نشاسته از آن باقی می‌ماند و هرچه مقدار آن بیشتر باشد آرد به‌آسانی ور می‌آید و پختن نان آسان‌تر است. برای به‌دست آوردن گلوتن مقداری آردرا با نصف وزن آن آب مخلوط و خمیر کنید و آن را زیر شیر آب با فشارکم نگه دارید که به‌تدریج نشاسته آن شسته شده و گلوتن به‌انگشتان دست می‌چسبد. در گندم دو نوع گلوتن وجود دارد که به‌نام گلیادین

Gliadine و گلوتئین Gluteine خوانده می‌شود گلیادین محلول در آب، چسبنده و لزج بوده در حالیکه گلوتئین غیرمحلول است و گلوتن خشک نیز نامیده می‌شود. اگر مقداری آرد خمیر شده را به‌حال خود بگذارید کم‌کم تجزیه شده نشاسته آن به‌دکسترین و قند تبدیل می‌شود و اسید کربنیک تولید کرده و ترش می‌شود و به‌خمیر ترش تبدیل شده که برای درست کردن نان به‌کارمی رود و نقش مخمر را بازی می‌کند.

هنگامی که خمیر ترش به‌خمیر نان اضافه می‌شود گلوکز و نشاسته آن تخمیر شده و با تولید اسید کربنیک موجب ور آمدن خمیر می‌شود که در نتیجه گاز کربنیک در داخل خمیر محبوس شده و خمیر را سبک و متخلل می‌کند و بنابراین نان پوک لذیذی به‌دست می‌آید و البته نانی که بدون خمیر ترش و ورآمدن تهیه شده باشد سنگین و بدون عطر نان می‌باشد.

سبوس گندم: Wheat Bran پوسته خارجی گندم همراه با لایه پروتیدی آن است که با کمی نشاسته همراه بوده و حدود یک چهارم وزن گندم می‌باشدو از الک کردن گندم خرد شده به‌دست می‌آید.

در ۱۰۰ گرم سبوس گندم مواد زیر موجود است:

آب	۱۱/۵ گرم
پروتئین	۱۶ گرم
چربی	۴ گرم
نشاسته	۶۱ گرم
کلسیم	۱۳۰ میلی‌گرم
فسفر	۳۰۰ میلی‌گرم
سدیم	۱۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۱/۱۲ گرم
ویتامین B۱	۰/۷ میلی‌گرم
ویتامین B۲	۰/۳۵ میلی‌گرم
ویتامین B۳	۲۰ میلی‌گرم

جرم گندم (جنین گندم): Wheat Germ

Embryon: قسمت کوچکی به‌اندازه سر سنجاق در قاعده دانه گندم است و در حدود

یک میلی‌گرم وزن دارد. از نظر مواد غذایی بسیار غنی بوده و در جریان آرد کردن مخلوط با سبوس از آرد جدا می‌شود.

مقدار مواد موجود در ۱۰۰ گرم جنین گندم به‌قرار زیر است:

آب	۱۱/۵ گرم
پروتئین	۳۰ گرم
چربی	۱۰ گرم
نشاسته	۴۴ گرم
سلولز	۲/۵ گرم
کلسیم	۷۲ میلی‌گرم
فسفر	۱/۱۱۸ گرم
آهن	۹/۴ میلی‌گرم
پتاسیم	۸۲۰ میلی‌گرم
ویتامین B۱	۲ میلی‌گرم
ویتامین B۲	۰/۷ میلی‌گرم
ویتامین B۳	۴/۲ میلی‌گرم

سبزه گندم (گندم سبز): Wheat-grass (جوانه گندم)

سبزه هنگامی که به‌ارتفاع حدود پانزده سانتیمتر می‌رسد برای استفاده طبی بسیار مناسب است. برای درست کردن سبزه مقداری دانه گندم را در آب خیس کنید و بعد از ده ساعت آب آن را خالی کرده و در ظرفی بریزید تا جوانه بزنند. معمولاً جوانه گندم بعد از یک روز ظاهر می‌شود. سپس آن را در ظرفی چوبی یا چینی که دارای خاک خوبی است بکارید و روی آن را با پارچه‌ای بپوشانید و در محلی تاریک قرار داده و دو بار در روز روی آن آب بپاشید و هنگامی که کمی سبز شد و بالا آمد آن را در محلی آفتاب‌گیر قرار دهید تا ارتفاع آن به‌حدود ۱۵ سانتیمتر برسد که برای مصرف آماده می‌باشد سپس آن را قطع کرده و با کمی آب در آسیاب برقی بریزید تا به‌صورت پوره درآید و یا می‌توانید آن را مستقیماً در ماشین مخصوص آب سبزی‌گیری بریزید و آب آن را بگیرید. حتی می‌توان آن را جوید.

گندم سبز دارای مواد مغذی بسیاری می‌باشد. در حدود ۹۰ ماده معدنی دارد. آهن

آن از اسفناج بیشتر است و دارای ۲۵٪ ماده پروتئینی بوده که از گوشت، تخم‌مرغ، و ماهی غنی‌تر می‌باشد و دارای کلروفیل زیادی است.

مواد مهمی که در آن وجود دارد به‌قرار زیر است:

ویتامین‌های A، B، C، E، K، کلسیم، آهن، لسیتین، مگنزیوم، اسیدپنتاتنیک، فسفر، پتاسیم و آمینواسیدهای مختلف.

روغن جوانه گندم: از جوانه گندم تحت فشار و یا به‌کمک حلال‌های شیمیایی روغنی استخراج می‌شود که به‌نام روغن جوانه گندم Wheatgerm Oil نامیده می‌شود این روغن زردرنگ و شبیه روغن ذرت است.

روغن جوانه گندم دارای ۴۴٪ روغن امگا۶ (Linoleic Acid)، ۳۰٪ اسید اولئیک (روغن امگا۹) Oleic Acid، ۱۰٪ روغن امگا۳ Linolenic Acid، ۱۵٪ اسیدهای چرب اشباع شده، ویتامین E، بتاسیتوسترول Betasitostrol و فسفولیپیدها می‌باشد.

استفاده از گندم:

نان: غذای اصلی مردم بیشتر نواحی جهان می‌باشد. نان که با آرد کامل یعنی سبوس تهیه شده باشد دارای مواد مغذی بوده ولی نان سفید از بیشتر این مواد عاری می‌باشد. البته هضم نان سفید آسان‌تر است و برای کسانی که مبتلا به‌ناراحتی‌های جهازهاضمه هستند مناسب‌تر می‌باشد.

نان شامل مواد زیر است:

آب	٪۳۵
املاح معدنی	٪۱/۵
مواد چربی	٪۰/۸
پروتئین	٪۷
نشاسته	٪۵۵

نان باید کاملاً برشته باشد زیرا نانی که کاملاً پخته نشده و خمیر باشد هضم آن مشکل بوده و تولید سنگینی در معده و گاز می‌کند.

کرم نان: این کرم بسیار مقوی وبرای دوران نقاهت بیماران مناسب است.

برای تهیه کرم نان مقدار ۱۰۰ گرم نان را تکه تکه کرده و در یک لیتر آب گرم ریخته و بگذارید به‌مدت یک ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. این محلول را مجدداً روی

شعله آتش گذاشته تا جوشیده و غلیظ شود و بعد به‌آن ۲۵ گرم قند و ۱۰ گرم عرق بهارنارنج اضافه کنید. این کرم بسیار مقوی است و برای دوران نقاهت بیماران مفید می‌باشد.

خواص طبی گندم

گندم خشک از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و معتدل بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ خونریزی را بند می‌آورد.

۲ـ اشتها را زیاد می‌کند و چاق کننده است.

۳ـ ضماد نان را روی آبسه‌ها و جراحات قرار دهید آنها را سریعاً التیام می‌بخشد.

۴ـ ضماد گندم سوخته مخلوط با موم زنبور عسل برای باز کردن رنگ چهره مفید است.

۵ـ نان سبوس‌دار نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.

۶ـ حریره آرد گندم مخلوط با شکر و بادام سرفه و خونریزی از سینه و سینه‌پهلو را برطرف می‌سازد.

۷ـ برای ازدیاد شیر در زنان شیرده نشاسته گندم را با رازیانه پخته و بخورید.

۸ـ جوشانده مخلوط گندم و جو غذای خوبی برای تقویت بچه‌های ضعیف است.

۹ـ برای رفع ناراحتی‌های پوستی آرد گندم را با آب مخلوط و خمیر کرده و این خمیر را روی این قسمت‌ها بگذارید.

۱۰ـ برای برطرف کردن اگزما نشاسته گندم را با گلیسیرین مخلوط کرده و آن را بپزید و سپس روی این قسمت‌ها بگذارید.

۱۱ـ برای نرم کردن سینه و گرفتگی صدا نشاسته گندم را با چای نعناع خمیر کرده سپس کمی روغن به‌آن اضافه کنید و آن را بپزید.

۱۲ـ برای رفع تورم، خمیری از آرد گندم، آب و روغن زیتون درست کرده و روی قسمت‌های متورم بگذارید.

خواص سبوس گندم

سبوس گندم از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ یبوست را برطرف می‌کند به‌این منظور هرروزه صبح ناشتا یک تا دو قاشق سوپخوری سبوس گندم را با دو لیوان آب مخلوط کرده و بنوشید.

۲ـ کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند باید قبل از هرغذا یک قاشق سبوس گندم را در یک لیوان آب ریخته و بنوشند تا به‌زودی به‌وزن ایده‌آل خود برسند.

۳ـ برای برطرف کردن سرفه و زکام مقداری سبوس گندم را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت بجوشد. یک فنجان از این جوشانده را سه بار در روز بنوشید.

۴ـ برای رفع یبوست یک قاشق سبوس گندم را با کمی آب و عسل مخلوط کرده و هرروزه بخورید.

۵ـ برای دفع سنگ کیسه صفرا، یک فنجان چای سبوس گندم را سه بار در روز بنوشید.

۶ـ برای برطرف کردن اسهال، دل‌پیچه و دل‌درد اطفال دو تا سه قاشق سبوس گندم را در ۲ لیتر آب ریخته و بگذارید بجوشد تا حجم آن نصف شود سپس به‌آن ۳ زرده تخم‌مرغ اضافه کرده و کاملاً هم بزنید. ۱/۴ از این مخلوط را هر۴ ساعت تنقیه کنید تا بیمار بهبود یابد.

۷ـ برای رفع درد معده، مفاصل، رماتیسم، کمردرد و غیره سبوس گندم را گرم کرده و داخل کیسه‌ای بریزید و آن را روی این قسمت‌ها قرار دهید و هنگامی که سرد می‌شود دوباره آن را گرم کنید.

خواص گندم سبز وتازه Wheat Grass

گندم سبز از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و مرطوب بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱ـ کم‌خونی را برطرف کرده و هموگلوبین را زیاد می‌کند.

۲ـ سیستم بدن را تقویت می‌کند.

۳ـ زخم‌ها را التیام می‌بخشد.

۴ـ بدن را تمیز کرده و مواد سمی را خارج می‌سازد.

۵ـ مواد سرطان‌زا را خنثی کرده و از سرطان جلوگیری می‌کند و حتی گیاه مفیدی برای معالجه سرطان است.

۶ـ قند خون را تنظیم می‌کند.

۷ـ از سفید شدن موها جلوگیری می‌کند.

۸ـ خون را تصفیه می‌کند.

۹ـ برای تقویت دستگاه هاضمه مفید است.

۱۰ـ فلزات سنگین را از بدن خارج می‌سازد.

۱۱ـ فشار خون را تنظیم می‌کند.

۱۲ـ بوی بد دهان و بدن را از بین می‌برد.

۱۳ـ از خراب شدن دندان‌ها جلوگیری می‌کند.

۱۴ـ اگر مقداری گندم سبز را در دهان بجوید دندان درد را برطرف می‌کند.

۱۵ـ برای رفع گلودرد مقداری گندم سبز را در دهان بجوید.

۱۶ـ اگزما و بیماری‌های پوستی را التیام می‌دهد.

۱۷ـ چون گندم سبز دارای مقدار زیادی آنزیم است بنابراین خوردن آن قبل از غذا باعث هضم غذا می‌شود.

۱۸ـ برای برطرف کردن پیوره، مقداری گندم سبز را در دهان بجوید.

۱۹ـ برای تمیز کردن جدار روده بزرگ و تقویت آن مقداری آب گندم سبز را با آب مخلوط کرده و تنقیه کنید.

۲۰ـ یبوست را برطرف می‌کند.

۲۱ـ گندم سبز در بعضی از کشورها قدرت خورشید نامیده می‌شود و بنابراین اعضاء بدن مخصوصاً قلب، روده‌ها، شش‌ها و رحم را تقویت می‌کند.

۲۲ـ کسانی که سیگاری هستند برای تمیز کردن ریه‌های خود باید هرروزه از گندم سبز استفاده کنند.

۲۳ـ گندم سبز به‌دلیل داشتن مگنزیوم زیاد برای بارآوری زنانی که باردار نمی‌شوند مفید است.

۲۴ـ گندم سبز تنها گیاهی است در دنیا که دارای ۹۲ ماده طبیعی از ۱۰۲ ماده شناخته شده در طبیعت است.

۲۵ـ اگر مدت زیادی از داروهای شیمیایی استفاده کرده‌اید برای اینکه بدن خود را تمیز کرده و این مواد شیمیایی از بدن دفع شود هرروزه از گندم سبز استفاده کنید.

۲۶ـ گندم سبز بهترین تمیزکننده کبد است.



۵۹

Hare's Ear ـ گوش خرگوش

نام علمی: Bupleurum Rotundifolium

گوش خرگوش به‌نام اذن‌الارنب نیز معروف می‌باشد. گیاهی است علفی، یک ساله که ساقه آن تا ارتفاع ۵۰ سانتیمتر بالا می‌رود. این گیاه بومی نواحی آسیای مرکزی و ایران بوده که دانه آن از راه حمل غلات به‌دیگر کشورهای جهان راه یافته و هم‌اکنون در بیشتر نقاط آسیا، آفریقا و آمریکا کشت می‌شود.

برگ‌های گوش خرگوش بیضی شکل، نوک تیز و بدون دمبرگ بوده که ساقه گیاه از میان آن رد می‌شود به‌طوری که به‌صورت گوش خرگوش به‌نظر می‌رسد. گل‌های آن زردرنگ و مجتمع و به‌شکل چتر می‌باشد. میوه آن کوچک، دارای سطح صاف و شش ضلعی است. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ، میوه و ریشه آن است که دارای طعم

گس می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای گلوکز، فورفورل Furfurol، لیپوئید Lipoid، بوپ‌له‌یورومول Bupleurumol، اسید اولئیک Oleic Acid، اسید لینولئیک Linoleic Acid، اسید پال‌میتیک Palmitic Acid، اسید استئاریک و اسید لینگوسه‌ریک Lingoceric Acid می‌باشد.

اشکال دارویی

دم‌کرده: ۴۰ گرم شاخه‌های خشک این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به‌مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به ۲/۳ تقلیل یابد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده سه فنجان در روز می‌باشد.

خواص طبی

گوش خرگوش از نظر طب قدیم ایران سرد بوده و دارای خواص مهم زیر است:

۱- یکی از بهترین گیاهان برای تمیز کردن و تقویت کبد می‌باشد.

۲- تب‌بر است.

۳- برای درمان نقرس از جوشانده آن استفاده کنید.

۴- عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.

۵- برای درمان و برطرف کردن تب مالاریا به‌کار می‌رود.

۶- اسهال را برطرف می‌کند.

۷- هضم غذا را تسریع کرده و از نفخ معده جلوگیری می‌کند.

۸- سرگیجه را برطرف می‌کند.

۹- دخترهایی که عادت ماهیانه‌شان متوقف شده باید از این گیاه استفاده کنند.

۱۰- برای درمان بیماری‌های ریوی به‌کار می‌رود.

۱۱ـ عرق‌آور است.
۱۲ـ اگر دهان شما تلخ است برای درمان آن از این گیاه استفاده کنید.
۱۳ـ قابض است.
۱۴ـ برای درمان جراحات و زخم‌ها، له شده برگ و دانه‌های آن را روی این قسمت‌ها بگذارید.
۱۵ـ اگر برگ‌ها و ریشه آن را در سرکه پخته و به‌صورت ضماد روی مفاصل دردناک بگذارید درد را برطرف خواهد کرد.
۱۶ـ در درمان میگرن موثر است.

عوارض جانبی

این گیاه بی‌خطر بوده و عوارض جانبی ندارد فقط نباید از آن برای درازمدت استفاده کرد.

۲۲ـ برای برطرف کردن درد آرتروز آب سیر کوهی را روی قسمت‌های دردناک بمالید.
۲۳ـ اگر سیر کوهی را در اطاق قرار دهید حشرات را فراری می‌دهد.
۲۴ـ گاز معده را از بین می‌برد.
۲۵ـ برای درمان کهیر و دانه‌های قرمز پوستی آب سیر کوهی را روی پوست بمایند.
۲۶ـ داروی خوبی برای رفع تصلب شرائین است.
۲۷ـ اگر می‌خواهید موهای شما سفید نشود همیشه والک بخورید و حتی خوردن مداوم والک سبب ریزش موی سفید و درآمدن موی سیاه می‌شود.



۶۰

گیلاس ـ Cherry

نام علمی: Prunus Avium

درخت گیلاس بومی نواحی شرق اروپا و غرب آسیا است. ولی اکنون در بیشتر نواحی دنیا کشت می‌شود. این درخت از زمان‌های بسیار قدیم وجود داشته زیرا هسته گیلاس را در غارهای قدیمی پیدا کرده‌اند.

بلندی درخت گیلاس تا ۲۰ متر می‌رسد. برگ‌های آن بیضی شکل، نوک‌تیز و دندانه‌ای است. پوست تنه درخت تیره ولی پوست شاخه‌های جوان آن ابتدا سبز و سپس قهوه‌ای و قرمز براق می‌شود. میوه آن به‌رنگ سرخ یا سیاه با مزه‌ای شیرین و خوشمزه است و هسته درون آن گرد و کوچک می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

میوه گیلاس دارای نشاسته، رزین، تانن، اسید تانیک Tanic Acid، اسید گالیک Galic Acid، چربی، لیگین Ligin، کلسیم، پتاسیم، آهن، اسید هایدروسیانیک Hydrocyanic Acid، ویتامین A و فلاوونوئید می‌باشد.

در ۱۰۰ گرم میوه رسیده گیلاس مواد زیر موجود است:

آب	۸۰ گرم
پروتئین	۱/۲ گرم
چربی	۰/۳ گرم
نشاسته	۱۷ گرم
کلسیم	۲۲ میلی‌گرم
فسفر	۲۰ میلی‌گرم
آهن	۰/۴ میلی‌گرم
پتاسیم	۱/۱۲ گرم
ویتامین A	۱۱۰ واحد
ویتامین B۱	۰/۰۵ میلی‌گرم
ویتامین B۲	۰/۰۶ میلی‌گرم
ویتامین B۳	۰/۴ میلی‌گرم
ویتامین C	۱۰ میلی‌گرم

اشکال طبی

جوشانده دم گیلاس: مقدار ۳۰ گرم دم گیلاس خشک شده را که قبلاً بـه‌مدت ۱۲ ساعت در آب خیس کرده‌اید و یا ۵۰ گرم دم گیلاس تازه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به‌مدت ۱۰ دقیقه به‌آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان ۴ بار در روز است.

صمغ درخت گیلاس: از درخت گیلاس معمولاً شیرابه‌ای به‌بیرون تراوش می‌کند که به‌آن انگوم می‌گویند رنگ این صمغ زرد تیره و دارای ماده‌ای به‌نام سـراسـین Cerasine می‌باشد.

روغن مغز هسته گیلاس: از مغز هسته گیلاس روغنی استخراج می‌شود که دارای آمیگدالین Amigdalin و پروناسین Prunacin می‌باشد. این روغن سمی است و باید به‌مقدار خیلی کم در مصرف داخلی به‌کار برد و بیشتر از این روغن برای مصارف خارجی استفاده می‌شود.

خواص طبی

گیلاس کال و نرسیده از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک و میوه کاملاً رسیده آن گرم و تر بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

۱ـ گیلاس جوان دارای مقدار زیادی آهن است، بنابراین خونساز بوده و برای کسانی که کم‌خون هستند بسیار مفید می‌باشد.

۲ـ یبوست را از بین می‌برد.

۳ـ مواد سمی را از بدن خارج ساخته و بدن را قلیایی می‌کند.

۴ـ کبد را تصفیه می‌کند.

۵ـ کیسه صفرا را تمیز کرده و سنگ‌های صفراوی را دفع می‌کند. به‌این منظور برای مدت دو هفته صبح ناشتا یک لیوان آب گیلاس تازه بنوشید.

۶ـ غدد مترشحه بدن را به‌کار می‌اندازد.

۷ـ برای درمان نقرس هرروزه ۲۰ـ۱۵ دانه گیلاس بخورید.

۸ـ تسکین دهنده اعصاب است.

۹ـ برای درمان تصلب شرائین مفید است.

۱۰ـ در درمان رماتیسم اثر مفید دارد.

۱۱ـ چاقی را برطرف می‌کند، برای این منظور سعی کنید گیلاس را به‌عنوان صبحانه بخورید و هرهفته یک روز با آب گیلاس روزه بگیرید.

۱۲ـ برای رفع زگیل، مغز هسته گیلاس را کوبیده و روی زگیل بگذارید و این عمل را برای چند روز ادامه دهید.

۱۳ـ برای تازه و باطراوت شدن پوست صورت میوه گیلاس را له کنید و مانند ماسک روی صورت و گردن بگذارید و بعد از چند دقیقه صورت را با آب سرد بشویید.

۱۴ـ برای دفع سنگ کلیه و مثانه، و برطرف کردن سوزش ادرار و التهاب مجاری

ادرار، مغز هسته یک گیلاس را کوبیده و با رازیانه مخلوط کرده و بخورید.

۱۵ـ خوردن گیلاس عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۱۶ـ شربت گیلاس تب‌بر است.

۱۷ـ برای برطرف کردن ورم مزمن روده و معده از شربت گیلاس استفاده کنید.

۱۸ـ سیاه‌سرفه و سرفه خشک را برطرف می‌کند.

۱۹ـ اخلاط را خارج می‌سازد.

۲۰ـ در قدیم گیلاس را برای درمان صرع تجویز می‌کردند.

۲۱ـ برای برطرف کردن سنگ مثانه، صمغ درخت گیلاس را در آب جوشانده و روزی سه فنجان میل کنید.

۲۲ـ برای افزایش دید چشم مقداری از صمغ درخت گیلاس را به‌چشم بمالید.

۲۳ـ اگر صمغ درخت گیلاس را به‌صورت بمالید پوست را پاک کرده و روشن می‌سازد.

۲۴ـ برای برطرف کردن سرفه‌های مزمن مقدار ۲ گرم صمغ را در آب جوشانده و میل کنید.

۲۵ـ روغن مغز هسته گیلاس را روی لکه‌های صورت بمالید آنها را برطرف می‌سازد.

۲۶ـ برای تسکین دردهای رماتیسمی، روغن مغز هسته گیلاس را روی این قسمت‌ها بمالید و یا تعدادی مغز هسته گیلاس را له کرده روی این قسمت‌ها بمالید و یا تعدادی مغز هسته گیلاس را کوبیده و مانند ضمادْ روی قسمت‌های دردناک بگذارید.

۲۷ـ نسخه برای رفع احتباس ادراری:

جوشانده دم گیلاس	۳۰ گرم
شربت آلبالو یا گیلاس	۱۰۰ گرم
آب	۸۷۰ گرم

این شربت را به۴ قسمت تقسیم کرده و هر۴ ساعت بنوشید.

عوارض جانبی

گیلاس میوه‌ای است بسیار خوشمزه و مغذی ولی هضم آن سنگین است بنابراین در خوردن آن نباید افراط کرد و نیز باید با شکم خالی خورده شود تا زود هضم شود و اگر بعد از غذا استفاده شود باعث ترش شدن غذا و تأخیر در هضم می‌گردد.



۶۱

لوبلیا ـ Lobelia

نام علمی: Lobelia Inflata

این گیاه به‌دلیل اینکه دارای نیکوتین است به‌نام تنباکوی هندی نیز معروف می‌باشد. گیاهی است علفی، یک ساله که ساقه راست آن تا ارتفاع نیم متر بالا می‌رود.

لوبلیا بومی مناطق شرقی آمریکا و کانادا است و به‌افتخار گیاه‌شناس معروف فرانسوی به‌نام Matthias de Lobel (متوفی به‌سال ۱۶۱۶) نامگذاری شده است.

ساقه آن زاویه‌دار و دارای لکه‌های کوچک بنفش رنگ می‌باشد. برگ‌های آن ساده، متناوب، دندانه‌دار مانند برگ توتون و گل‌های آن مجتمع و خوشه‌ای به‌رنگ آبی در کنار برگ‌های نوک ساقه ظاهر می‌شود.

بوی آن ضعیف ولی دارای طعمی تند مانند توتون است.

ساقه گلدار لوبلیا مصرف طبی دارد و بدین منظور ساقه آن را پس از پایان گل دادن چیده و خشک می‌کنند.

این گیاه در ایران نمی‌روید.

ترکیبات شیمیایی

لوبلیا دارای آلکالوئیدهای لوبلین Lobeline، (دارای طعمی تند، تحریک کننده و تهوع‌آور) لوبه لیدین Lobelidine، لوبه لانئدیدین Lobelanidine و نورلوبلانین Norlobelanine می‌باشد.

اشکال طبی

گرد: ساقه گلدار و خشک لوبلیا را در آسیاب برقی ریخته و به‌صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۰/۲ گرم در روز است. مصرف بیشتر آن دچار مسمومیت می‌کند.

تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم ساقه گلدار و خشک لوبلیا را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید برای دو هفته خیس بخورد و هرروزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگاهداری کنید.

مقدار مصرف آن ۲۰ قطره سه بار در روز است.

کپسول: به‌صورت ۳۹۵ میلی‌گرمی در فروشگاه‌های Health Food به‌فروش می‌رسد.

قرص مکیدنی: این قرص برای ترک سیگار مصرف می‌شود و ۲ میلی‌گرم می‌باشد.

دم‌کرده: مقدار یک قاشق چایخوری از گیاه خشک شده را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

لوبلیا از نظر طب قدیم ایران متعادل بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ـ درمان کننده آسم و تنگی نفس می‌باشد و اخلاط را از سینه خارج می‌کند.

۲ـ چون لوبلیا دارای نیکوتین است برای ترک سیگار به‌کار می‌رود. بدین منظور باید یک قرص ۲ میلی‌گرمی را بعد از هرغذا با نصف لیوان آب میل کرد و تا مدت شش هفته

ادامه داد.

۳ـ برای رفع سوزش و ناراحتی گزیدگی حشرات از تنتور آن روی پوست بمالید.

۴ـ برونشیت را رفع می‌کند.

۵ـ اسپاسم عضلانی را برطرف می‌سازد.

۶ـ بهترین دارو برای درمان سیاه‌سرفه است.

۷ـ لوبلیا پادزهر خوبی برای مسمومیت حاصله از مرفین و هروئین است و از دم‌کرده آن و یا تزریق نمک کلریدرات آن می‌توان استفاده کرد.

۸ـ مسمومیت‌های ناشی از گاز اکسید دو کربن و برخی از مواد بی‌حس کننده را از بین می‌برد.

۹ـ برای رفع خفگی کودکان نوزاد استفاده می‌شود.

۱۰ـ در درمان صرع موثر است.

۱۱ـ برای رفع تورم چشم، با دم‌کرده لوبلیا چشم خود را بشویید.

۱۲ـ برای التیام ضرب‌خوردگی، دررفتگی و کوفتگی عضلات تنتور لوبلیا را روی این قسمت‌ها بمالید.

۱۳ـ روغن لوبلیا برای معالجه کزاز مفید است.

۱۴ـ برای برطرف کردن سرفه از نسخه زیر استفاده کنید:

یک قطره روغن لوبلیا را با ۲ گرم شکر مخلوط کرده و هردو ساعت یک قسمت آن را بخورید.

۱۵ـ آلرژی را برطرف می‌کند.

۱۶ـ درد رماتیسم و آرتروز را رفع می‌کند.

۱۷ـ برای معالجه سینه پهلو مفید است.

۱۸ـ تب را پایین می‌آورد.

۱۹ـ در معالجه مننژیت، بیماری‌های کلیوی و یرقان ویروسی به‌کار می‌رود.

۲۰ـ برای سرباز کردن جوش و دمل یک قسمت گرد لوبلیا و دو قسمت پودر Slippery Elm را با هم مخلوط کرده و با آب خمیر کنید و روی این قسمت‌ها بگذارید.

۲۱ـ در معالجه آنژین قلبی موثر است.

۲۲ـ برای برطرف کردن تهوع و استفراغ، مقدار کمی از دم‌کرده لوبلیا را به بیمار

بدهید.

۲۳ـ برای برطرف کردن اسپاسم در بچه‌ها یکی از بهترین داروها است.

۲۴ـ کسانی که گردش خون ضعیف، دست‌ها و پاهای سرد و صورت رنگ پریده دارند برای درمان قطعی باید از این گیاه استفاده کنند.

۲۵ـ برای مداوای دیفتری از دم‌کرده آن به بیمار بدهید.

۲۶ـ برای برطرف کردن ناراحتی و درد معده که با حالت تهوع همراه است و شخص احساس سردی و ضعف در معده می‌کند، مقدار کمی لوبلیا را با فلفل کایان Cayenne Pepper مخلوط کرده و بعد از غذا بخورید.

۲۷ـ در مواقع سوء هضم که معده به‌قلب فشار آورده و ممکن است منجر به‌حمله قلبی شود مقدار بیشتر از حد معین از گرد لوبلیا و یا دم کرده آن به بیمار بدهید تا معده تخلیه شود و بیمار استفراغ کند و سپس از گیاهان آرامش‌بخش استفاده کنید.

می‌توان از قرص آن و یا به‌مقدار ۰/۷ تا ۱ گرم از گرد آن همراه با آب گرم هرربع ساعت به بیمار داد.

۲۸ـ اعصاب را تقویت می‌کند.

۲۹ـ برای مداوای سرخک و مخملک ابتدا به بیمار لوبلیا بدهید تا باعث استفراغ شود و معده تمیز شود و سپس مقدار را کم کنید تا بیمار مداوا شود.

۳۰ـ در بعضی از کشورها گیاه خشک را در کاغذ پیچیده و مانند سیگار دود می‌کنند. حالت رخوت و نشئه به‌شخص دست می‌دهد.

۳۱ـ فشار خون را پایین می‌آورد.

۳۲ـ برای رفع تورم، قسمت‌های متورم را با تنتور و یا دم‌کرده لوبلیا کمپرس کنید.

۳۳ـ افسردگی را از بین می‌برد.

۳۴ـ برای برطرف کردن درد و ناراحتی‌های دوران عادت ماهیانه، لوبلیا را با Penny Royal مخلوط کرده و از دم‌کرده آن سه نوبت در روز بنوشید.

۳۵ـ در موقع وضع حمل اگر از آن استفاده شود درد را برطرف می‌کند.

نسخه‌ای برای برطرف کردن آسم و تنگی نفس

مقدار ۳۰ گرم گیاه خشک را با ۳۰ گرم تخم کوبیده آن در نیم لیتر سرکه سیب بریزید

و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هرروزه آن را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری هریک یا دو ساعت است تا بیمار کاملاً خوب شود. ضمناً می‌توان با این محلول شانه و سینه بیمار را ماساژ داد. این محلول به‌صورت کمپرس برای التیام کوفتگی، دررفتگی، و برای گزیدگی نیش حشرات نیز مفید است.

عوارض جانبی

زنان باردار و شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند.

مصرف بیش از حد این گیاه باعث عوارضی مانند فلج دستگاه تنفسی و بالا رفتن فشار خون و مرگ می‌شود. مدت استفاه از این گیاه نباید از ۶ هفته تجاوز کند.

۲۳ـ برای رفع تورم مانند ورم پستان و غیره از پماد پیاز آن استفاده کنید.

۲۴ـ روغن نرگس سردردهای سرد را رفع می‌کند.

۲۵ـ برای تسکین دردهای رحم از روغن نرگس استفاده کنید.

۲۶ـ گل نرگس اثر مخدر دارد.

عوارض جانبی

نرگس گیاهی است سمی و باید به‌مقدار کم و تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود. اگر عوارضی مانند درد شکم، حالت تهوع و استفراغ به‌وجود آمد باید مصرف آن قطع شود.

زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند. حتی بوییدن زیاد آن ممکن است باعث تهوع، سردرد و استفراغ شود. این گیاه برای افراد گرم‌مزاج مضر بوده و ایجاد سردرد می‌کند و اینگونه اشخاص باید آن را با بنفشه و کافور بخورند.



۶۲

نرگس ـ Narcissus

نام علمی: Narcissus Tazetta

نرگس بومی شمال آفریقا و جنوب اروپا است و اکنون در بیشتر مناطق دنیا به‌عنوان گیاه زینتی کاشته می‌شود.

برطبق افسانه‌های یونان، نارسیس جوانی بود زیبارو که به‌عشق هیچکس توجهی نداشت و دختران زیبا را مورد تمسخر قرار می‌داد تا آنکه دختران شکایت به‌خدایان بردند و آنها ترتیبی دادند که نارسیس را از بین ببرند. یک روز که نارسیس خسته از شکار به‌چشمه‌ای زلال می‌رسد و می‌خواهد از آنجا آب بنوشد عکس خود را در آب می‌بیند و شیفته خود می‌گردد و برای اینکه تصویر خود را در آغوش کشد در آب می‌پرد و غرق می‌شود. خدایان یونان به‌پاس این ناکامی وی را در تبدیل به‌نارسی‌سوس یا گل نرگس

می‌کنند. تا همیشه در کنار آب بروید و عکس خود را در آن ببینند.

برگ‌های نرگس به‌صورت ۶ـ۴ برگ دراز و باریک است که معمولاً همراه با گل‌ها از ریشه و یا پیاز گیاه بیرون می‌آید. گل‌های آن به‌رنگ سفید مایل به‌زرد، به‌تعداد ۳ـ۱ و با دم گل نامساوی به‌طور گروهی ظاهر می‌شوند و بسیار معطر هستند. در وسط گل یک فنجانک به‌رنگ‌های مختلف وجود دارد.

نرگس در ایران در بیشتر مناطق کشور مانند فارس، کرمان، سیستان و طبس می‌روید.

ترکیبات شیمیایی

در گیاه نرگس لای‌کورین Lycorine، تازتین Tazettine، و نارکوتین Narcotine، وجود دارد. در پیاز آن نارسی‌سین Narcissin و سوئی‌زنین Suizenine یافت می‌شود.

اشکال طبی

روغن نرگس: این روغن از تقطیر گل نرگس به‌دست می‌آید. برای تهیه آن در منزل، مقدار گل نرگس را در روغن زیتون ریخته و هرهفته گل‌ها را خارج کرده و به‌جای آن گل تازه بریزید. پس از ۴۰ روز روغن را روی آتش ملایمی بگذارید تا آب تبخیر شود و سپس آن را صاف کنید.

دم‌کرده: مقدار ۲۰ گرم گل خشک شده را در یک لیتر آب‌جوش بگذارید به‌مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید.

پماد: برای تهیه پماد گل‌های تازه نرگس را له کنید.

خواص طبی

نرگس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می‌باشد:

۱ـ نام نرگس از Narcao گرفته شده که در یونانی به‌معنی مخدر می‌باشد. حتی بو کردن گل نرگس انسان را کرخت و بی‌حال می‌کند.

۲ـ نرگس دارای ماده‌ای به‌نام گالان‌تامین Galanthamin است که با تحقیقات انجام شده اثر درمانی مهمی روی جنون پیری Dementia و آلزایمر Alzheimer دارد.

۳ـ برای معالجه صرع مفید است.

۴ـ برای معالجه برونشیت از دم‌کرده آن استفاده کنید.

۵ـ اسهال را برطرف می‌کند.

۶ـ ضد اسپاسم است.

۷ـ روغن نرگس نیروی جنسی را تقویت می‌کند، برای این منظور باید کمی از آن را زیر آلت تناسلی بمالید.

۸ـ برای معالجه بیماری‌های زنانه به‌کار می‌رود.

۹ـ پیاز نرگس باعث تهوع و استفراغ می‌شود که برای دفع سم از بدن اگر شخص مسمومیت غذایی داشته باشد، به‌کار می‌رود.

۱۰ـ عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۱۱ـ بوییدن گل نرگس سردرد بلغمی و سودایی را رفع می‌کند.

۱۲ـ اگر چند گل نرگس در خانه بگذارید افراد آن خانه نسبت به‌سرماخوردگی مصونیت خواهند داشت و مبتلا به‌این بیماری نمی‌شوند.

۱۳ـ برای رفع تشنج اعصاب چشم، پماد آن را روی چشم بگذارید.

۱۴ـ برای التیام زخم‌ها، پودر پیاز خشک شده نرگس را روی زخم‌ها بپاشید از خونریزی نیز جلوگیری می‌کند.

۱۵ـ برای سر باز کردن دمل‌ها، پماد آن را مخلوط با سرکه و عسل روی این قسمت‌ها بگذارید.

۱۶ـ پیاز کوبیده آن مخلوط با عسل مسهل قوی برای معده است.

۱۷ـ برای دفع کرم معده، مقدار ۷ گرم پیاز پخته نرگس را با عسل مخلوط کرده و بخورید.

۱۸ـ دردهای مثانه و رحم را تسکین می‌دهد.

۱۹ـ برای رفع درد مفاصل و نقرس، پماد آن را مخلوط با عسل روی این قسمت‌ها بگذارید.

۲۰ـ برای خارج ساختن تیغ و خار از پوست، پماد آن را مخلوط با آرد گندم و عسل روی قسمتی که تیغ رفته بگذارید.

۲۱ـ برای التیام سوختگی‌ها پماد آن را با عسل روی این قسمت‌ها بگذاید.

۲۲ـ تب‌بر است.

۲۳ـ برای رفع تورم مانند ورم پستان و غیره از پماد پیاز آن استفاده کنید.
۲۴ـ روغن نرگس سردردهای سرد را رفع می‌کند.
۲۵ـ برای تسکین دردهای رحم از روغن نرگس استفاده کنید.
۲۶ـ گل نرگس اثر مخدر دارد.

عوارض جانبی

نرگس گیاهی است سمی و باید به‌مقدار کم و تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود. اگر عوارضی مانند درد شکم، حالت تهوع و استفراغ به‌وجود آمد باید مصرف آن قطع شود.

زنان باردار و شیرده نباید از آن استفاده کنند. حتی بوییدن زیاد آن ممکن است باعث تهوع، سردرد و استفراغ شود. این گیاه برای افراد گرم‌مزاج مضر بوده و ایجاد سردرد می‌کند و اینگونه اشخاص باید آن را با بنفشه و کافور بخورند.



۶۳

والک (سیر کوهی) ـ Ramaons

نام علمی: Allium Ursinum

این گیاه به‌نام سیر خرس و سیر کوهی نیز معروف است. خرس این گیاه را بسیار دوست داشته و برای خوردن آن دورادور گیاه را کنده و آن را از زمین بیرون می‌آورد.

والک بومی نواحی اروپا و ترکیه است. در ایران در منطقه وسیعی در دامنه‌های البرز، آذربایجان، ارومیه، گیلان، شیراز، همدان و کرمانشاه می‌روید.

پیاز والک ۳ برجستگی کاملاً مشخص دارد و دارای دو برگ بیضوی نوک‌تیز است که به‌دمبرگ درازی متصل می‌شود. قبل از اینکه برگ‌های این گیاه بیرون بیاید گل‌های آن شکفته شده و بوی سیر را به‌اطراف پراکنده می‌کند.

ترکیبات شیمیایی

والک دارای آلی‌لینز Alilins، آلی‌لالین Alylallin، آلی‌سین Allicin و آلیل متیل دای سولفاید Allylmethyl-disulphide می‌باشد.

خواص طبی

سیر کوهی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیادی است:

۱ـ خون را تصفیه می‌کند.

۲ـ برگ‌های سیر کوهی را می‌توان به‌طور خام در سالاد ریخت.

۳ـ آسم را برطرف می‌کند.

۴ـ کلسترول را پایین می‌آورد.

۵ـ میکرب‌کش و ضدباکتری است.

۶ـ اسپاسم عضلانی را برطرف می‌سازد.

۷ـ قابض است.

۸ـ کیسه صفرا را تمیز می‌کند.

۹ـ عرق‌آور است.

۱۰ـ ادرارآور است.

۱۱ـ خون را تصفیه می‌کند.

۱۲ـ تب‌بر است.

۱۳ـ تقویت کننده بدن است.

۱۴ـ معده و دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۱۵ـ عروق خونی را باز کرده و فشار خون را پایین می‌آورد.

۱۶ـ درد معده را از بین می‌برد.

۱۷ـ اسهال را برطرف می‌کند.

۱۸ـ کرم روده و معده را از بین می‌برد.

۱۹ـ اشتها را باز می‌کند.

۲۰ـ برای درمان سینه پهلو به‌کار می‌رود.

۲۱ـ برای وزن کم کردن از آب سیر کوهی استفاده کنید.

۲۲ـ برای برطرف کردن درد آرتروز آب سیر کوهی را روی قسمت‌های دردناک بمالید.

۲۳ـ اگر سیر کوهی را در اطاق قرار دهید حشرات را فراری می‌دهد.

۲۴ـ گاز معده را از بین می‌برد.

۲۵ـ برای درمان کهیر و دانه‌های قرمز پوستی آب سیر کوهی را روی پوست بمالید.

۲۶ـ داروی خوبی برای رفع تصلب شرائین است.

۲۷ـ اگر می‌خواهید موهای شما سفید نشود همیشه والک بخورید و حتی خوردن مداوم والک سبب ریزش موی سفید و درآمدن موی سیاه می‌شود.

۶۴

وسمه - Woad (Isatis)

نام علمی: Isatis Tinctoria

وسمه در روزگار قدیم یکی از مهمترین مواد آرایش خانم‌ها بوده و در بین هفت قلم آرایش که حنا، سرمه، وسمه، سرخی، سفیداب، زرک و غالیه می‌باشد مقام مهمی دارد.
صائب می‌گوید:

می‌توان صد رنگ گل را در نگاهی وسمه بست
بس کـه رنگ چـهره آن مـاه سـیما نـازک است

این گیاه در طب سنتی به‌نام کتم و حظر نیز معروف می‌باشد.
وسمه گیاهی است دوساله که بلندی ساقه آن به‌یک متر می‌رسد برگ‌های آن متقابل، ساده، کمانی و به‌رنگ آبی متمایل به‌سبز است. قسمت پایین برگ‌ها نازک و سفید بوده و

به‌شکل دمبرگ به‌ساقه متصل می‌شود.

گل‌های آن مجتمع و زردرنگ و میوه آن خورجینی و دارای یک هسته و به‌رنگ سیاه می‌باشد.

این گیاه بومی چین است و در قرون وسطی به‌آمریکا و اروپا راه یافت. گونه‌هایی از وسمه در نواحی شمال ایران، در دامنه‌های البرز و کرمانشاه به‌طور وحشی می‌روید.

وسمه که برای رنگ کردن ابرو به‌کار می‌رود از خمیر کردن برگ‌های این گیاه به‌دست می‌آید و به‌رنگ آبی سیر است.

ترکیبات شیمیایی

وسمه دارای ایندیکال Indical، ایندوکسیل بتاگلوساید Indoxyl β-Glucoside، ایزاتان Isatan، لابنزیم Labenzyme، بتاسیتوسترول β-Sitosterol، ایساتین Isatin، آرجنین Argenine، گلوتامین Glutamin، تایروسین Tyrosine و پرولین Prolyne می‌باشد.

اشکال طبی

روغن وسمه: آب برگ وسمه و یا دم کرده برگ وسمه را در روغن کنجد ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا تمام آب آن تبخیر شود. این روغن برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن مفید است.

دم‌کرده: یک قاشق مرباخوری برگ خشک وسمه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به‌مدت ده دقیقه بگذارید بماند و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز می‌باشد.

جوشانده: مقدار ۴۰ گرم ریشه خشک گیاه را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید به‌آرامی بجوشد تا حجم آن به‌۲/۳ تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف یک فنجان دو بار در روز است.

گرد وسمه: مقدار مصرف این گرد ۳۰ـ۱۵ گرم در روز است.

خواص طبی

برگ وسمه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و ریشه آن سرد می‌باشد و خواص

مهم آن به‌شرح زیر است:

۱- ریشه آن خاصیت آنتی‌بیوتیک دارد و محلول آبی و یا تنتور آن برای این منظور استفاده می‌شود.

۲- جوشانده ریشه آن التهاب مغز یا انسفالیت Encephalitis را برطرف کرده و تب را در عرض سه روز قطع می‌کند.

۳- کرم‌کش است.

۴- برای درمان هپاتیت و بیماری‌های کبدی مفید است.

۵- برای برطرف کردن بواسیر، روغن وسمه را به‌محل بمالید.

۶- برای پایین آوردن تب در مخملک به‌کار می‌رود.

۷- حرارت خون را رفع می‌کند.

۸- در معالجه سرخک موثر است.

۹- برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت موها، روغن وسمه را به‌سر بمالید.

۱۰- دیفتری و گلودرد را برطرف می‌کند.

۱۱- آنفلوانزا را مداوا می‌کند.

۱۲- برای جلوگیری و معالجه آب مروارید، گرد تخم وسمه را به‌چشم بمالید.

۱۳- اگر ریشه آن را با آب بپزید و صاف کرده و با صمغ عربی مخلوط کنید مرکب خوبی برای نوشتن به‌دست می‌آید.

۱۴- تحقیقات جدید نشان داده است که چای برگ آن از سرطان جلوگیری کرده و نیز سرطان را معالجه می‌کند.

عوارض جانبی

دم کرده وسمه اگر زیاد مصرف شود باعث استفراغ می‌شود. ضمناً کسانی که سردمزاج و ضعیف هستند نباید از این گیاه استفاده کنند.



۶۵

همیشه‌بهار ـ Pot Marigold

نام علمی: Calendula Officinalis

گل همیشه‌بهار بومی آسیا و اروپا می‌باشد ولی در حال حاضر در اکثر نقاط دنیا کشت می‌شود.

همیشه‌بهار گیاهی است یک ساله، علفی و زیبا که ارتفاع ساقه آن به‌حدود نیم متر می‌رسد. برگ‌های آن بیضی، دراز، پوشیده از کرک و به‌رنگ سبز مایل به‌قهوه‌ای می‌باشد.

گل‌های آن به‌شکل طبق، زرد یا نارنجی و به‌قطر ۵ سانتیمتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. این گل‌ها بسیار زیبا بوده و صبح‌ها باز شده و بعدازظهرها جمع می‌شوند.

ترکیبات شیمیایی

همیشه‌بهار دارای ماده‌ای به‌نام کالن دولین Calenduline، اسید سالسیلیک، رزین، آلبومین، ساپونین و فلاوونوئید می‌باشد. گل‌های آن دارای استیگماسترول Stigmasterol، سیستوسترول Cistosterol، کلسترول و تعدادی اسید آلی است.

صور دارویی

دم‌کرده: یک قاشق چایخوری خشک شده گل همیشه‌بهار را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به‌مدت ده دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

تنتور: برای درست کردن تنتور ۱۰۰ گرم گیاه خشک را با ۵۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه مخلوط کرده و آن را در یک شیشه ریخته و در آن را محکم ببندید و به‌مدت دو هفته بگذارید بماند. البته هرروز چند بار آن را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در بطری نگهداری کنید.

مقدار مصرف تنتور: ۲۰ـ۱۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است. ضمناً این تنتور را می‌توان از فروشگاه‌های Health Food خریداری کرد.

پماد: مقدار یک قاشق سوپخوری شیره این گیاه را با ۵۰۰ گرم کره مخلوط کرده و در استعمال خارجی برای بیماری‌های پوستی به‌کار برید.

ضمناً پماد آماده را می‌توانید از فروشگاه‌های Health Food خریداری کنید.

خیسانده: برگ‌های این گیاه را در سرکه خیس کنید و بگذارید بماند. از این خیسانده برای برطرف کردن میخچه و زگیل استفاده کنید بدین صورت که آن را روی زگیل و میخچه بمالید.

اسانس: این اسانس را که به‌عنوان Essential Oil of Calendula معروف است می‌توانید از فروشگاه‌های Health Food خریداری کنید. ۳ـ۲ قطره اسانس را در یک لیوان آب ریخته و به‌عنوان کمپرس از آن استفاده کنید.

کمپرس: حدود ۲۰ گرم گل همیشه‌بهار را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه به‌آرامی بجوشد. سپس حوله‌ای را در آن فرو برده و بعد آن را فشار دهید که آب آن خارج شود؛ سپس این کمپرس را برروی محل سوختگی‌ها و زخم‌ها بگذارید.

خواص طبی

همیشه‌بهار از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و خواص آن به‌شرح زیر است:

۱ـ خونریزی‌های مختلف را بند می‌آورد.

۲ـ تنظیم‌کننده پریود است و برای این منظور از دم‌کرده این گیاه برای مدت یک هفته استفاده کنید.

۳ـ خون را تمیز و تصفیه می‌کند.

۴ـ تورم چشم را برطرف می‌سازد.

۵ـ عرق‌آور و تب‌بر است.

۶ـ برای التیام زخم‌ها از کمپرس آن استفاده کنید.

۷ـ ضدتشنج است.

۸ـ برای رفع جوش‌های صورت، کمپرس این گیاه را برروی صورت بگذارید.

۹ـ اگر کرم یا پماد آن را برروی اگزما بمالید آن را برطرف می‌سازد.

۱۰ـ ضدتهوع است.

۱۱ـ داروی مؤثری برای معالجه سرطان است.

۱۲ـ گل‌های تازه این گیاه را له کنید و برای التیام ناراحتی‌های پوستی روی پوست بگذارید.

۱۳ـ برای رفع واریس و زخم، کمپرس آن را برروی این قسمت‌ها بگذارید.

۱۴ـ درد ماهیچه را با کمپرس همیشه‌بهار درمان کنید.

۱۵ـ قلب را تقویت می‌کند.

۱۶ـ برای رفع خارش سرخک و مخملک از کمپرس این گیاه استفاده کنید.

۱۷ـ ضد قارچ و خارش است. برای رفع خارش می‌توانید از کرم آن استفاده کنید.

۱۸ـ خاصیت ضدتورمی دارد.

۱۹ـ برای رفع انواع بیماری‌های پوستی مفید است.

۲۰ـ دردها و ناراحتی‌های قبل از عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

۲۱ـ در درمان بیماری‌های کبدی بسیار مؤثر است.

۲۲ـ فشار خون را پایین می‌آورد.

۲۳ـ کلسترول خون را کاهش می‌دهد. برای این منظور از دم کرده آن دو فنجان قبل از هرغذا بنوشید.

۲۴ـ برای معالجه و برطرف‌کردن زخم معده به‌کار می‌رود.

۲۵ـ زردزخم را علاج می‌کند.

نامنامه

ب

پ

ت

ج

چ

ح

غ

ف

ق

ک

گ

ل



ی

۱

آذان الحمار

Boneset

Eupatorium Perfoliatum





۲

آرنیکا

Arnica

Arnica Montana



۳

آسه

Lycium

Lycium Barbarum



۴

آلوی آفریقائی

African Prune

Pygeum Africanum



۵

آنژلیک

Angelica

Archangelica Officinalis



۶

آنغوره

Asafoetida

[illegible]



۷

اسفند

Syrian (Wild Rue)

Peganum Harmala



۸

املج

Amla

Emblica Officinalis



۹

انجبار

Bistort

Polygonum Bistorta



۱۰

اوجن

Jambolan

Syzgium Cumini



۱۱

باکوپا

Bacopa

Bacopa Monniera



۱۲

برگاموت

Bergamot

Monarda Didyma



۱۳

بنفشه معطر

Sweet Violet

Violet Oderata



۱۴

بوی جهودان

Gugul

Commiphora Mukul



۱۵

به لیمو

Lemon Vrbena

Lippia Citriodora



۱۶

بید مشک

Egyptian Willow

Salix Aegytiaca



۱۷

پامچال

Cowslip

Primula Officinalis



۱۸

پنج انگشت

Chaste Tree

Vitex Agnus Castus



۱۹

پونه کوهی

Oregano

Origanum Vulgare



۲۰

پیاز عنصل

Squill - Sea Onion

Urginea Maritima Scilla



۲۱

تاج ریزی پیچ

Woody Nightshade

Solanum Dulcamara



۲۲

تمشک کبود

Black Berry

Rubus Caesius

Rubus Caesius



۲۳

چای سبز

Green Tea

Camellia Sinensis

Camellia Sinensis



۲۴

چای سفید

White Tea

Camellia Sinensis

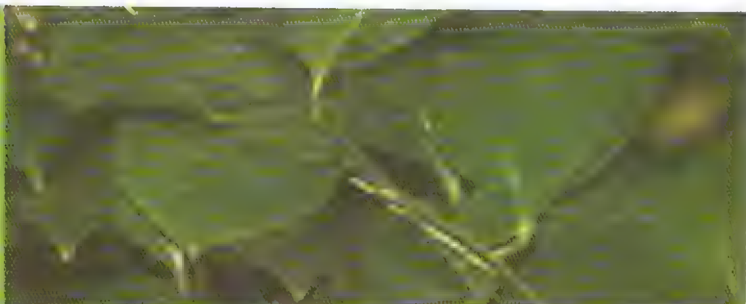


۲۵

چوب چینی

Sarsaparilla

Smilax China



۲۶

چهار ادویه

Allspice

Pimenta Officinalis



۲۷

دانه چیا

Chia

Salvia Hispanica L.



۲۸

حشیشته الخنازیر

Knotted Figwort

Scrophularia Nodosa



۲۹

خار مریم

Silybum Marianum



۳۰

خار مقدس

Blessed Thistle

Cnicus Benedictus



۳۱

دند

Croton

Croton Tiglium



۳۲

زنیان

Ammi

Trachyspermum



۳۳

سا پال متو

Saw Palmeto

Sabal Serulata



۳۴

سرخاب کولی

Ink Bush (Poke Root)

Phytolacca Decandra



۳۵

سقز

Terebinth Tree

Pistacia Terebinthus



۳۶

سگ زبان

Dog's Tongue

Cynoglossum Officinale



۳۷

سنجد

Russian Olive

Elaeagnus Angustifolia



۳۸

سنگا

Senega

Polygala Senega



۳۹

شاه بلوط هندی

Horse Chestnut

Aesculus Hippocastanum





۴۰

شقایق

Corn Pony

Papaver Rhoeas



۴۱

شنگ

Yellow Goat's Beard

Tragopogon Pratensis



۴۲

شير بير

Lady's Bedstraw

Galium Verum



۴۳

صمغ عربي

Gum Arabic

Acacia Senegal



۴۴

عرق الدم

Bloodroot

Sanguinaria Canadensis



۴۵

غار مائي

Water Plantain

Alisma Plantago



۴۶

فراسیون ابیض

Horehound

Marrubium Vulgare



۴۷

فلفل دراز

Long Pepper

Piper Longum



۴۸

قدومه شیرازی

Hedge Mustard

Sisymbrium Officinale



۴۹

کاکناجه هندی

Ashwagandha

Withania Somnifera

Withania Somnifera



۵۰

کباب جهانشاه

Pickly Ash

Zanthoxylum Americanum



۵۱

کرفس

Celery

Apium Graveolens



۵۲

کوری دالیس

Corydalis

Corydalis Yanhusuo



۵۳

گل انگشتانه

Foxglove

Digitalis Purpurea

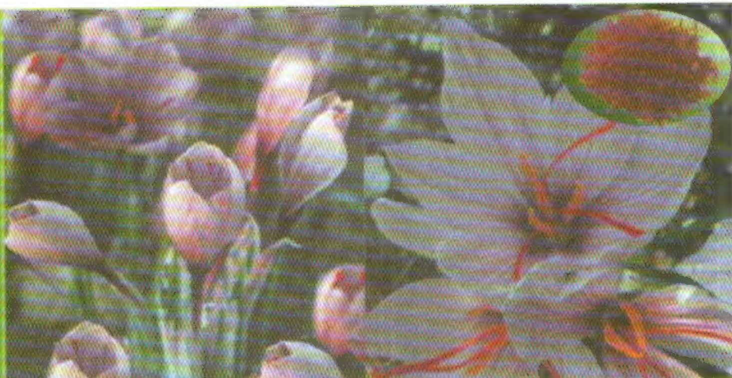


۵۴

گل حسرت

Colchicum

Colchicum Autumnale



۵۵

گل گندم

Cornflower

Centaurea Cyanus



۵۶

گل مینا

Daisy

Bellis Perennis



۵۷

گل نسترن

Dog Rose

Rosa China



۵۸
گندم
Wheat
Triticum Aestivum



۵۹
گوش خرگوش
Hare's Ear
Bupleurum Rotundifolium



۶۰
گیلاس
Cherry
Prunus Avium



۶۱
لوبلیا
Lobelia
Lobelia Inflata



۶۲

نرگس

Narcissus

Narcissus Tazetta



۶۳

والک

Ramaons

Allium Ursinum



۶۴

وسمه

Woad (Isatis)

Isatis Tinctoria



۶۵

همیشه بهار

Pot Marigold

calendula Officinalis

